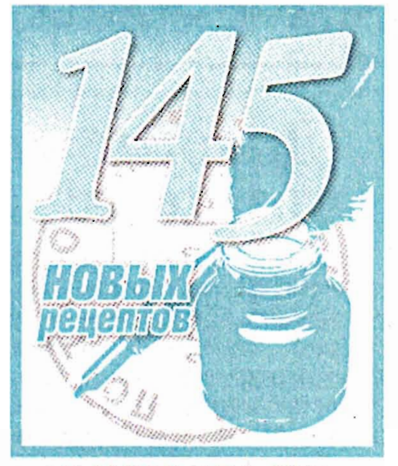
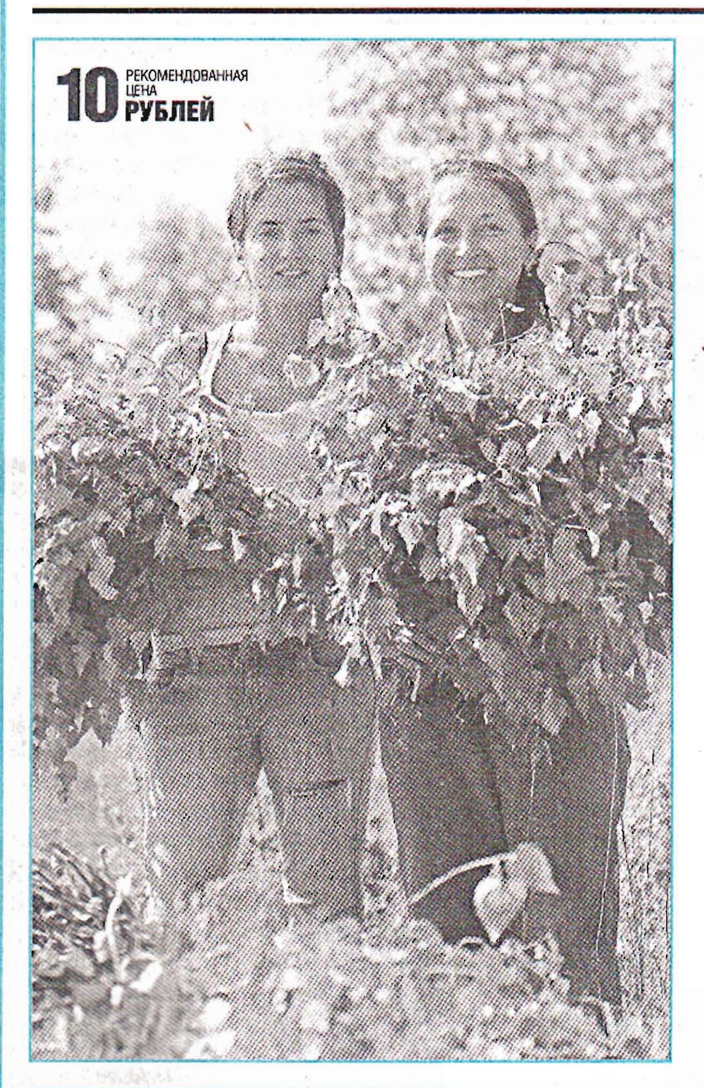
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№11 (251) ИЮНЬ 2012



ПИСЬМО В НОМЕР

Березка лечит всех

В детстве я тяжело заболела гриппом, и он дал осложнение на суставы. Врач сказал моей маме, что это, скорее всего, на всю жизнь, но надо бороться. С тех пор родители делали все возможное для моего здоровья. Каждое лето возили меня на юг, чтобы хорошенько прогреть суставы. Но все равно в холодную и сырую погоду болезнь каждый раз обострялась. А вот в прошлом году я ездила на каникулы в Вологодскую область. Тетя, мамина сестра, пригласила к себе в гости, и я у нее подлечилась. Сдав сессию досрочно, приехала как раз на Троицу. Лекарства для меня нашлись очень простые – природные. В некоторых местах люди еще помнят народные традиции и в начале лета заготавливают молодые березовые листочки, банные веники. Баня у тетушки своя, настоящая, деревенская. Потом я прочитала в «Лечебных письмах» о пользе березовых веников, настоек, аппликаций. И поняла, почему минувшей зимой почти не болела. Именно в это время, на Троицу, березка самая лечебная. В ней – вся сила природы. Надеюсь, что в июне снова смогу поехать в ту деревню, где родились моя мама и ее сестры. Говорят, родные места тоже лечат. В молодые годы так хочется жить и радоваться, заниматься спортом, общаться со сверстниками! Но болеют не только пожилые люди... К счастью, есть старинные народные средства, которые помогают всем.

Васютина Е.А., г. Москва

ЦИТАТА

Природа может дать все для укрепления здоровья, физического и духовного. Только будьте чуткими к ней и к себе.

Сидорова В.В., г. Ковров

ВНИМАНИЕ!

*Продолжается подписка на «Лечебные письма» на второе полугодие 2012 года. Индекс по каталогу «Почта России» – **99599**.*
Подпишитесь и не болейте!



Изучая нашу газету, часто встречаю письма от товарищей по несчастью – астматиков. Страдают и взрослые, и дети. Почему же нас так много в последнее время?

Согласна, что болезни начинаются с наших мыслей, эмоций. Расскажу вам свою историю. Возможно, она кому-то поможет всерьез задуматься о здоровье.

Будьте здоровы, добры и мудры!

Еще в школе я не вылезала из бронхитов. В старших классах мне уже поставили диагноз астматический бронхит. Но потом жизнь была наполнена интересной учебой в институте, радостью общения, и болезнь как-то незаметно сошла на нет. А вот в зрелом возрасте снова дала о себе знать. Конечно, подействовали стрессы, неблагополучие в семейной жизни. Знаете, как бывает: люди встречаются, люди влюбляются, женятся... А дальше начинается жизнь со всеми ее радостями, горестями и болезнями. Приступы кашля, удушья стали случаться все чаще, стоило только понервничать. Покупала дорогие лекарства, ездила в санаторий, но результата почти никакого. Ничего другого мне уже не оставалось, как обратиться к народной медицине. Здесь как раз вовремя попала в руки наша мудрая газета. И в последнее время я часто думаю о том, что астму не случайно называют психосоматическим заболеванием. Сильное раздражение, тревожные мысли – все это словно осколки льда в глазах или песчинки, мешающие видеть мир таким, какой он есть. Они мешают радоваться жизни, и человек начинает болеть.

Еще говорят, что некоторые сбои в организме бывают наследственными. Но, приняв такое «наследство», надо хорошо подумать, как им распорядиться. Астму обнаружили и у моего сына, когда он был еще школьником. Вообще, у детей такое заболевание означает сильный подсознательный страх. Они как будто принимают на себя все страхи своих близких, взрослых людей. Это попытка выразить то, что выразить очень трудно. Поэтому астматик и задыхается, подавляя в себе сильные эмоции. Он не может их контролировать, словно не способен дышать сам и ему нужна помощь других. В детстве это связано еще и с сильной зависимостью от родителей, чаще всего от матери. Когда стал приближаться призывной возраст, мне совсем не хотелось отдавать сына в армию. А с таким заболеванием у нас были шансы получить освобождение от службы. И мы его получили. Наверное, астма уберегла моего ребенка от злейшей беды. Как говорится, нет худа без добра. Ведь сколько мальчиков сейчас возвращаются из армии инвалидами! Только сын, похоже, основательно настроился на болезнь, и дело дошло до ингалятора. Так жить тоже нельзя.

Сейчас мы вместе делаем все, чтобы пользоваться ингаляторами как можно реже. Для этого приходится прежде всего работать над собой. Надо вернуть подсознательную установку на здоровье, и мы с сыном очень стараемся. Нам помогают «Лечебные письма». И мое пожелание читателям любимой газеты такое: будьте здоровы, добры и мудры!

Агеева Н.Т., Московская обл., г. Химки

Все в наших руках

На пороге лето – чудесная пора. Трава зеленеет, деревья зацветают. Вот только с каждым годом все страшнее смотреть в окно. Сколько же мусора на газонах и не только!

Живу я в красивейшем городе мира, только на окраине, в спальном районе, причем на первом этаже. Казалось бы, совсем недавно была апрельская уборка территории. И что же? Снова под окнами мусор, в основном пластиковый. А кто-то из соседей, меняя стеклопакет, сбросил прямо на газон и строительные отходы вместе со стеклами. Дошло до того, что люди выбрасывают из окон целые пластиковые мешки с мусором, хотя в доме есть мусоропровод. Даже на зацветающих деревьях висят какие-то тряпки, пакеты. Рядом с газоном – пешеходная дорожка. От машин ее, к счастью, загородили. А вот владельцы собак, прогуливающиеся по ней, отпускают животных справить нужду прямо под моими окнами. Я пытался сделать живую изгородь из колючего шиповника, но молодые кусты почти сразу же вытоптали. И на лестницу выходить порой жутко, особенно в выходные дни, когда ее не убирают. А помните те времена, когда рядом с мусоропроводами стояли специальные баки для пищевых отходов? Все это своевременно отправляли свинкам в ближайший совхоз. То есть мусор хоть как-то сортировали, и санитарное состояние было намного лучше.

Все мы платим за уборку наших лестниц и территории возле домов. Да разве можно поддерживать чистоту, если каждый день такое происходит? И откуда возьмется здоровье, в том числе психическое, если жить на свалке разнообразных отходов? Кто-то из наших читателей уже поднимал больную тему экологии. Мало того, что в большом городе полно машин и дымящих заводов. Люди еще и сами отравляют окружающую среду! Вот и причина разнообразных болезней. Где же выход?

Думаю, здесь нужны соответствующие законы и жесткая ответственность. Когда-то на улице милиционер мог оштрафовать нарушителя, бросившего мусор не в урну. И это правильно! Если сейчас таких законов нет, мы сами должны быть активными и не бояться вовремя останавливать вредителей. Лично я решил, что отныне не стану терпеть безобразие. И всем советую: не проходите мимо, если кто-то мусорит, пачкает краской стены или устраивает туалет где попало! Уверен, что в таких ситуациях и работники жилищно-коммунального хозяйства, и полиция, да и большинство самих жильцов окажутся на вашей стороне. Все-таки нормальных людей больше, чем больных на голову, поэтому все в наших руках.

Киреев С.В., г. Санкт-Петербург

МОЯ ПОМОЩНИЦА – СИРЕНЬ

В конце мая – начале июня расцветает сирень! В такое время я чувствую себя абсолютно защищенной от всех болезней.

Наверное, многие знают, что цветочки этого кустарника отлично помогают при артритах и радикулитах. А я люблю не только ароматные цветочки, но и листья сирени. Они мне даже от головной боли помогают. Просто прикладываю их к вискам, лбу, затылку и некоторое время спокойно лежу. Быстро все проходит. Листья и цветки сирени хорошо действуют и в других случаях.

- Если поднялась температура, достаточно залить 6–7 штук 0,5 л кипятка, дать настояться и процедить. Пить по 1/3 стакана с медом и лимоном в течение дня, пока весь настой не закончится.
- Цветки тоже используют при простудах, но уже для полосканий. Обычно, как только растение зацветает, сразу же беру 5 ст. л. цветочков и заливаю 100 мл водки. Даю настояться в течение недели. Потом развожу настойку (1 часть) водой (10 частей) и полощу горло несколько раз в день.

Ольга Вениаминовна, г. Тверь

ЗАЩИТИТЕ СЕРДЦЕ!

Чтобы дачные работы внаклонку не привели к сердечному приступу, всегда выполняю рекомендации своего кардиолога. Он мне всегда говорил, что сердечникам перетруждаться на даче запрещается.

- Все делаю спокойно, не торопясь. Каждые полчаса отдыхаю, чтобы восстановить нормальное кровообращение.
- Никогда не выхожу на грядки в сильную жару. И в любой солнечный день надеваю головной убор, чтобы не перегревалась голова.
- На грядках использую низенькую скамеечку, чтобы не наклоняться. Это помогает правильному кровообращению – и к голове кровь не приливает, и в ногах не застаивается.
- В жару стараюсь есть больше кисломолочных продуктов и салатов, поменьше жирных супов и мяса. И самое главное – ем понемногу, но регулярно. Ведь большое количество пищи, съеденное за один раз, перегружает не только желудок, но и сердце.
- От соли почти отказываюсь, чтобы не спровоцировать отеки. Пью зеленый чай (он выводит холестерин) и понемногу – воду. На ночь готовлю настои мяты или липы, которые чудесно успокаивают.
- Чтобы регулировать температуру тела, в жару опрыскиваю себя из пульверизатора чуть теплой водой. Холодную воду при этом использовать нельзя, так как она закрывает потовые железы и приводит к спазму сосудов.

Если появляется боль за грудиной, я сразу же расстегиваю пояс, воротник, выпиваю лекарство и ложусь.

Елахина Наталья Ивановна, г. Луга

ЦВЕТОЧКИ В ПОМОЩЬ ПРОСТЫВШЕМУ ГОРЛУ

Летом живу в деревне, и ко мне приезжают дети, внуки. То воды прямо из колодца напьются, то перекупаются на вечерней заре. Нередко мои гости умудряются простыть, когда на улице стоит настоящая жара.

Что делать, когда начинает болеть горло? У нас в деревне можно обойтись простыми народными средствами. Главное – начать применять их как можно быстрее, чтобы воспаление не успело нанести сильного вреда. Очень хорошее средство – цветки шиповника.

- Обрываю лепестки, чтобы наполнить ими полулитровую банку. Засыпаю 5 ст. л. сахара (еще лучше вместо него добавить мед). Тщательно перемешиваю и оставляю в тепле, пока не появится сок. Надо съедать по 1 ст. л. сиропа вместе с лепестками, запивая теплой, но не горячей водой или чаем.
- Из лепестков делаю и настой для полосканий: 3 ст. л. заливаю стаканом горячей воды и настаиваю 15 минут.

Кроме шиповника, можно использовать и цветки мальвы, липы, ромашки, зверобоя. Главное – полоскания должны быть теплыми, а не горячими. И делать их надо как можно чаще, по 8-10 раз в день, чтобы смыть с горла всю гадость и снять боль.

Потапова Г.В., Белгородская обл.

ЕСЛИ ПОДНЯЛОСЬ ДАВЛЕНИЕ

В теплое время года у меня может неожиданно подняться давление. Особенно если ситуация стрессовая. К примеру, частенько такое случается в дороге, когда еду в отпуск.

На экстренный случай стараюсь держать под рукой лекарство. Но бывает и так, что его у меня не оказывается. Дома-то и без таблеток можно понизить давление. Например, поставить горчичники на икры, воротниковую зону. А вот в дороге нет такой возможности. Что же делать?

У меня в дорожной сумочке всегда лежит небольшой аппликатор с острыми иголочками. Я прикладываю его к шее (там, где воротник) и прислоняюсь к спинке сиденья в самолете, автобусе или к стене в поезде. Если есть подушка, то подкладываю ее под аппликатор, чтобы иголочки лучше впились в кожу. Обычно такая рефлексотерапия помогает в течение 15–20 минут.

И давление снижается! По крайней мере, так можно доехать до места назначения или хотя бы до ближайшей станции, где продают лекарства.

Кроме того, неплохо срабатывает точечный массаж. Я давлю на точку, расположенную ниже колена. Найти ее совсем несложно. Сажусь, чтобы ноги были согнуты, а на коленки кладу

ладони пальцами вниз. На правую ногу – правую ладонь, на левую – соответственно левую.

Кончик среднего пальца в таком случае указывает на тот уровень, где расположена нужная точка. А мизинчик покажет, насколько она смещена наружу. То есть через кончик среднего пальца надо мысленно провести горизонтальную линию, а через мизинец – вертикальную. На пересечении линий и будет лечебная точка. Лучше воздействовать одновременно на обе ноги.

Шебутнова Мария Евгеньевна, г. Екатеринбург

СОЛНЕЧНЫЕ ОЧКИ ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫХ ГЛАЗ

У меня глаза стали очень чувствительны к солнечному свету. Кроме того, слегка повышено внутриглазное давление. Раньше считала, что смогу обойтись без солнечных очков, что они больше для красоты, чем для пользы. Сейчас же без них на улицу летом не выхожу.

Оказалось, что выбор правильных солнечных очков – целая наука. Сначала купила самые дешевые на лотке у рынка. Но быстро поняла, что никакого облегчения они не приносят. На работе попросила помочь с покупкой молодую коллегу. Мы с ней прошлись по нескольким магазинам и в конце концов выбрали то, что надо, причем недорого. Теперь, если надо будет снова их покупать, уже знаю, на что обращать внимание.

1. Самое важное в очках – линзы. Они могут быть стеклянные (потяжелее) или пластмассовые (полегче). Раньше считалось, что надо обязательно покупать стекло. Но сейчас уже научились делать и пластмассовые с хорошим уровнем защиты. Этот уровень должен быть обязательно указан на наклейке. Я купила UV400. Защита почти 100%.

2. Цвет стекол тоже имеет значение. Выбор большой, на любой вкус. Но мне рекомендовали серо-зеленые. Они не искажают цвета, не раздражают глаза и даже немного снижают глазное давление. А вот желтые очки слишком возбуждают нервы.

3. Надо внимательно посмотреть на линзы – их цвет должен быть равномерным. Еще лучше надеть очки и посмотреть на что-нибудь белое. Если есть радужные разводы, пятна, то такие очки принесут лишь вред.

4. Важно примерить очки. Они должны сидеть на лице ровно. Зрачки – прямо по центру стекол, оправа хорошо держится, не давит на нос, не царапается.

Вот основные правила, которые надо соблюдать. Если кто-то носит очки из-за плохого зрения, то выбор уже посложнее. Лучше, наверное, посоветоваться с врачом. Но мне нужна была только защита от солнца. И я сделала правильный выбор, в чем убедилась через несколько дней: глаза перестали слезиться, краснеть. Цвет тоже правильный. Когда ношу очки, чувствую, что напряжения не возникает. А то, что оправа немодная, для меня совсем неважно. Лишь бы глазам было хорошо.

Демиденко М.Е., г. Киев

КАК ОТПУГНУТЬ КОМАРОВ

Сейчас в продаже много разных средств от комаров – электрических фумигаторов, свечей, кремов-репеллентов. Но у некоторых, как у меня, на них аллергия.

На такой случай есть старые, дедовские способы защиты от кровососов. Рецептов в копилке народного опыта сохранилось немало. Конечно, не все они дают 100-процентную защиту. Но когда вечером из-за туч комаров не хочется выходить на улицу, а ночью их писк мешает спать, доступные средства очень облегчают жизнь.

- Летом на даче во время прополки грядок набираю корневища пырея. Промываю их, хорошо измельчаю и делаю крепкий отвар: 1 стакан сырья на 1 л воды. Кипячу 20 минут. Этим отваром в течение дня протираю руки, ноги, шею и лицо. Действует примерно в течение часа.
- Когда появляется базилик (у меня целая грядка), разминаю его листочки и натираюсь ими. Запах этой пряности тоже очень хорошо отгоняет комаров. Ранним летом можно делать то же самое, используя цветки черемухи (если нет на нее аллергии).
- Раньше в продаже был гвоздичный одеколон. Сейчас его не найти, но есть в продаже молотая гвоздика (пряность). Пакетик высыпать в бутылочку со спиртом (200 мл) и настоять. Настойкой можно не только смазывать кожу, но и сбрызгивать одежду.

Я на даче избавляюсь от кровососов так. На окнах у меня сетка. А у дверей на полочку ставлю банки со свежими ветками бузины или с томатной ботвой. Комары не любят их запаха. За час до сна окуриваю комнату камфарой. Кладу немного в консервную банку и нагреваю на плите. Ночью никто над ухом не пищит, и волдырей поутру не бывает.

Переверзева Светлана Игоревна, г. Петрозаводск

Мужское здоровье без операций!



Несколько лет назад диагноз аденома был пожизненным. С этим диагнозом в жизнь мужчины приходили проблемы с мочеиспусканием, и нарушениями потенции. От аденомы и простатита страдают 80% мужчин после сорока. Сегодня можно сказать: аденома – уже не путевка на операционный стол! **«Ликолам»** – это новое слово в борьбе с заболеваниями простаты. Его основу составляет каротиноид ликопин, обладающий способностью накапливаться в простате. Если вы стали жертвой аденомы или простатита – потратьте несколько минут, чтобы обзавестись препаратом **«Ликолам»**. **«Ликолам»** работает, существенно усиливая терапию аденомы и простатита. А это значит – здоровая полноценная жизнь каждому мужчине!

Спрашивайте «Ликолам» в аптеках вашего города!

Санкт-Петербург: (812)324-44-00, 450-0-450, 603-00-00, 003;
Москва: (495)38-000-38,797-63-66, 995-995-1,003.

Заказать «Ликолам» (2 упаковки – 850руб.) вы можете по адресу:
191025, г. Санкт-Петербург, а/я 48, тел.: (812)325-32-77, 325-32-78.

Информация о наличии в других регионах 8-800-555-55-09 (звонок бесплатный).
www.bionet-apteka.ru, www.bionet.ru, www.octalmpex.ru.

БАД. Не является лекарственным средством
ООО «Центр биотехнологий «Бионет»,
С-Пб, Владимирский пр., д. 1/47, ОГРН 1077847594769
Св-во о гос. рег. 77.99.11.003.Е.009162.04.11

РЕКЛАМА

Зачем нам вредные привычки?

Пишет вам постоянная читательница Анастасия из города Армавира. Стараюсь покупать нашу газету регулярно. Ведь в ней так много полезного! Не только для людей в возрасте, но и для молодых. Заботиться о своем здоровье надо всем.

К сожалению, большинство моих сверстников не задумываются о том, что губят молодые организмы алкоголем, табаком. Мало кто сейчас ведет здоровый образ жизни. А ведь от него зависит не только наше будущее, но и настоящее! Я заметила: те, кто заботится о здоровье, выглядят намного лучше. Они стройнее, у них меньше беспокойства и больше энергии. Дам несколько простых советов, которые помогают мне самой.

Надо правильно питаться и во всем знать меру, чтобы вовремя остановиться. Стараться есть не торопясь. Я, по мере возможности, ем только здоровую пищу.

Обязательно заниматься физкультурой, спортом. Физические упражнения укрепляют иммунную систему. Во время занятий в мозгу вырабатываются антистрессовые вещества, и настроение улучшается. Поэтому я стараюсь хотя бы 3 раза в неделю минут по 20 делать какие-нибудь упражнения.

Важно высыпаться. Без полноценного сна страдает весь организм. Поэтому по мере возможности надо придерживаться такого графика, чтобы спать не менее 8 часов. Для этого я стараюсь не засиживаться допоздна и поменьше общаться в Интернете.

Советую отказаться от вредных привычек. Выпить иногда в умеренных количествах, я думаю, еще можно. Но табак вреден всегда и в любых количествах. На самом деле, никотин не успокаивает нервы, а повышает раздражительность. Курение вызывает много болезней, и ежегодно от него умирают тысячи людей. Поэтому я не курю и стараюсь не пить. Всем молодым людям стоит помнить о том, что из-за вредных привычек в их будущих семьях вряд ли родятся здоровые дети. Следуя таким простым советам, можно сделать свою жизнь проще и лучше. Ведь у нас, молодых, и так много проблем. Так зачем создавать себе еще и дополнительные трудности? Очень хочется, чтобы как можно меньше людей болело. Ведь жизнь – чудесный дар, который надо ценить, радуясь каждому новому дню. Желаю всем читателям беречь здоровье и никогда не сдаваться. В этом нам всегда поможет замечательная газета «Лечебные письма». Крепкого вам здоровья и большого счастья!

Адрес: Кравченко Анастасии, 352930, Краснодарский край, г. Армавир, ул. Азовская, д. 24, кв. 13

4 правила здоровья

Как хочется быть здоровой, особенно весной! Природа обновляется, и такое все молодое, свежее, красивое! Только мы, люди, все те же, со своими болячками, проблемами. Все же надо соответствовать весне.

Давайте задумаемся о четырех составляющих нашего здоровья.

1. Нормально ли мы спим, отдыхаем?
2. Достаточно ли двигаемся?
3. Сбалансировано ли наше питание?
4. Стараемся ли мы поддерживать свое душевное равновесие?

Если что-то не так, можно составить личный план оздоровления. Вот здесь-то вам и помогут материалы нашей газеты. В «Лечебных письмах» есть рекомендации по всем четырем разделам. И очень хорошие рекомендации! А потом, собрав силу воли, начните действовать по составленному вами плану. Пусть не сразу, но организм откликнется на заботу о нем. Как весной просыпается природа, так и в теле проснутся скрытые возможности, о которых вы даже не знали.

Дерзайте, вы творцы своего счастья, здоровья! А здоровье очень нужно всем. Ведь у каждого из нас столько планов на будущее, особенно весной! Надо и жилище убрать, и комнатные цветы пересадить, и грядки вскопать, и семена посеять. Да и летом хлопот хватает.

Ждали мы, ждали лета, вот оно и пришло. Первые грозы омыли землю теплым дождем. И она в благодарность покрылась ковром зелени, все живое пошло в рост. Как сладко дышится теплым душистым воздухом! Как хочется, чтобы и в нас вошла эта благодатная сила расцветающей земли, чтобы она укрепила организм!

Я очень ценю целебную силу майской крапивы. Вроде бы невзрачный сорняк, а сколько в нем полезных веществ! У моего сына больная печень, зимой были частые носовые кровотечения. В больнице ему кололи лекарство и витамин К. А потом я узнала, что этого витамина много в крапиве. Хорошо, она у меня была сушеная. Но пить ее настой сыну не понравилось. У снадобья специфический солоноватый вкус. А вот добавлять горсточку зелени в суп или щи очень даже хорошо. Блюдо получается вкусным и красивым. Главное – кровотечения из носа у сына прекратились.

Как хорошо, что пришло лето! Крапива растет прямо на глазах, и сорвать ее надо, пока она молодая, пока не пошла в цвет. Рву я ее в лесу, в малиннике, надевая на руку целлофановый пакет, чтобы не обжечься. Заодно и в лесу гуляю. Слушаю птичек, шум ветра в кронах деревьев и верю в силу пробудившейся природы.

Наше с сыном любимое место для прогулок – просека в ближайшем от города лесу. Она уже зарастает молодыми березками. Туда мы ходим собирать березовые почки. Но в этом году набрали их чуть-чуть. Деревья, омытые теплыми, почти летними грозовыми дождями, так стремительно пустились в рост, что почки буквально за два дня превратились в небольшие клейкие листочки. Вот их-то мы и собрали.

Для меня березовые почки и молодые листья – одно из лучших природных лекарств. Настой листьев снимает отеки, им можно полоскать горло при воспалении. Он очищает весь организм. Мне очень даже нравится приятная горечь березовых листьев. А их настойкой я лечу суставы, боли

в спине. Растирка снимает и боль, и воспаление.

Природа может дать все для укрепления здоровья, физического и духовного. Только будьте внимательными, чуткими к ней и к себе. Пусть наступающее лето подарит вам много удивительного и полезного!

Адрес: Сидоровой Валентине Викторовне, 601900, Владимирская обл., г. Ковров, ул. Фурманова, д. 16, кв. 72

Если у вас нет психолога

Пишу вам впервые, но с газетой хорошо знакома. Она – моя помощница и советчица в трудные минуты жизни и нездоровья. В ней есть рецепты на все случаи.

Живу в небольшом городе, но с достаточно большим количеством жителей. У нас нет и никогда не было психолога. А ведь кроме физического нездоровья бывает и другая боль. Иногда она намного сильнее, безысходнее, и за помощью к родным не обратишься. Здесь-то и был бы кстати хороший доступный специалист.

Я открыла для себя прекрасного психолога – Луизу Хей. Мне подарили ее энциклопедию «Книга жизни». В трудные моменты она дает силы, вдохновение, и уже смотришь на мир другими глазами. Еще до знакомства с книгой я написала стихотворение.

Мир огромный, мир прекрасный
Расстелился предо мной.
Я люблю его разгулы,
Я люблю его покой.
Белое люблю, цветное,
Изумрудно-золотое.
Сумерки люблю и тень,
Ласковую солнца сень.
Все люблю я в мире этом –
От речушки до огня.
Только вот не знаю точно,
Любит ли мой мир меня.

После знакомства с Луизой Хей я изменила последние строки. Теперь они звучат так.

И теперь я знаю точно:
Любит этот мир меня.

Желаю всем читателям душевного здоровья. Оно принесет вам и здоровье физическое. Откройте для себя своего психолога, если нет профессионала!

Адрес: Сысоевой Валентине Михайловне, 242220, Брянская обл., г. Трубчевск, ул. Луначарского, д. 148

Что такое война?

Недавно был праздник, День Победы, и я решила написать вам свои воспоминания о войне.

Сейчас мне 77 лет, а когда началась война, было почти 6. Младшей сестре – 2,5 годика, старшей – 13,5 года. Жили мы в деревне. Вдруг услышала новое слово – «война». Спрашивала и у мамы, и у папы, и у старшей сестры, что такое война. А потом узнала.

Всех мужчин, и папу тоже (он работал комбайнером) увезли на фронт. Их места заняли жены. Вот и моя мама стала работать комбайнером. Уезжала на работу – мы еще спали, приезжала – уже спали. На плечи старшей сестры легли все заботы: мы, ее сестренки, огород, хозяйство. Да еще и в школу она ходила.

Однажды бегут к нам соседские девчата и кричат, что наш папка идет домой с войны по переулку на костылях. Им матери сказали. Старшая сестра выкапывала картошку в огороде, а огороды были по 30 соток. Я крикнула ей, что папа идет домой. Сестра бросила картошку и побежала встречать отца. Помню, заходит во двор солдат в длинной шинели, в красивой фуражке, с мешком за спиной и на костылях. Вечером привезли маму с работы. Пришли соседки, мама зажгла керосиновую лампу, а папа рассказывал, как воевал. Раз управлял комбайном, значит, стал танкистом. Однажды его танк подбили. Выползая через люк, он почувствовал, что левая нога тяжелая. Выполз, а кругом никого. Солнечный день, и мартовский снег слепит глаза. Долго лежал на снегу. Руки, ноги стали замерзать. Но вспомнил молитву «Да воскреснет Бог». «Вижу, – говорит, – солдат ползет. Подозвал его и стал просить утащить с собой. А солдат говорит, что и сам не знает, куда ползет.» Все же подтащил отца к землянке и открыл ему дверь. Из открытой двери повалил пар и раздались крики: «Куда ползешь? Места нет». Но отца туда затащили, а как в госпитале очутился, не помнит. С его согласия отрезали раненую ногу до колена, так как начиналась гангрена. На правой ноге пришлось отрезать обмороженные пальцы, а пятку сравнять с подошвой. Пальцы на руках тоже хотели отнять, но отец не дал – потом отошли.

На одной ноге он носил протез, а на другой весь год – валенок с галошей, чтобы подошве было мягче при ходьбе. И до самой пенсии работал комбайнером. Уже пенсионером на инвалидной коляске объезжал посевные поля и радовался, когда стеной стояла золотая пшеница. Конца и края ей не видать! А если случался неурожайный год, отец плакал.

Папа был инвалидом второй группы, умер в 66 лет. Хоронили его 7 ноября 1971 года. День выдался солнечный, дороги подморозило. Стали гроб опускать в могилу – и вдруг дождь стеной. Таких дождей я больше не видела. Зарыли могилу – и дождь перестал лить, солнышко выглянуло. Тогда я услышала слова: «За хорошим хлеборобом и погода плачет».

Как не верить, что есть Бог? Он у каждого в душе и каждому воздает заслуженное. Слава участникам Великой Отечественной войны! Царствие Небесное и вечный покой погибшим.

Адрес: Провоторовой Раисе Григорьевне, 644121, г. Омск, ул. Стальского, д. 9, кв. 187

ЦИТАТА

Одно из условий выздоровления – желание выздороветь.

Сенека



МЫЛО И ЛУК ОТ ЖИРОВИКА

Читатель Александр Федорович Кузнецов в «Лечебных письмах» №8 спрашивает средство от жировика. Вот рецепт.

Взять хозяйственное мыло (коричневое) и репчатый лук (поровну). Все натереть на терке или мелко нарезать, залить молоком и прокипятить, пока не получится однородная масса. Когда остынет, сделать повязку на область жировика.

Перевязки делать до исчезновения жировика. Должны помочь.

Таранец Тамара Антоновна,
г. Владивосток,
тел. 8-908-991-67-69

ИЗ ДОМАШНЕЙ КОПИЛКИ

И снова посылаю вам рецепты лечения из своей копилки.

• Если выпадают волосы, смешать 0,5 стакана кефира, 1 сырое яйцо и 1 ч. л. какао-порошка. Намазать смесью голову. Чуть подсохнет – еще намазать, пока вся порция не закончится. Завязать голову платком на 20–30 минут. Затем вымыть детским мылом и сполоснуть настоем крапивы или лопуха.

• Березовые почки хорошо помогают и от пьянства. Если не успели их собрать, можно купить и в аптеке. Взять 1 ст. л. почек, насыпать на тарелку, сверху – щепотку сахарного песка. Поджечь и вдыхать носом в течение 15–20 минут. Чтобы помогло, с верой проводить такие сеансы вечерами, 5–8 раз.

• Снижают давление и помогают от артрита почки черной смородины. Залить 2 стаканами кипятка 2 ч. л. почек, настоять 20 минут, процедить и пить по 1 стакану 2 раза в день.

• Уже появляются одуванчики. Они лечат печень. Их цветки хорошо понемногу есть с медом. И 3–4 листочка в день съедать утром и между едой.

• От паразитов смешать с медом молотые гвоздику, пижму, полынь. Сделать шарики и принимать за 30 минут до еды.

• Если у вас боли в сердце, надо перемолоть 200 г чеснока, из 12 лимонов отжать сок, все смешать и настаивать 24 дня. Размешать и принимать натощак по 1 ч. л. на 0,5 стакана холодного кипятка (при язве нельзя).

Адрес: Кирьяковой Римме Васильевне, 170024, г. Тверь, ул. Бобкова, д. 37, кв. 20

ПРОВЕРЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ

Посылаю рецепты от разных заболеваний. Лечитесь на здоровье!

1. Головная боль при повышенном артериальном давлении.

Нарежьте и истолките свежую траву горца перечного. Приложите ее к затылку вместо горчичника.

2. Подагрические косточки.

Лимонную корочку привяжите (внутренней частью) к болезненным косточкам на ночь. Утром подержите кисти или стопы в горячей воде и смажьте их кремом.

3. Стоматит.

Залейте 1 стаканом холодной воды 1 ст. л. измельченных зеленых побегов хвоща полевого. Настаивайте сутки, процедите. Это хорошее средство для полосканий при любом воспалении слизистой оболочки рта.

4. Пародонтоз.

• Рыхлые кровоточащие десны можно укрепить с помощью сока из травы дымянки лекарственной. Добавьте в 0,5 стакана теплой кипяченой воды 50 капель сока. Полощите этим раствором рот несколько раз в день.

5. Гипотония.

• Смешайте 2 ст. л. молотого кофе, 10 ст. л. меда и сок 1 лимона. Принимайте по 1 ч. л. через 2 часа после еды.

• Смешайте по 500 г молотых грецких орехов и меда. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день.

6. Отеки ног.

Снять отечность и усталость ног, боли в косточках у большого пальца помогут ножные ванны с запаренной мокрицей.

7. Изжога.

• Маленький кусочек корневища аира измельчите и съешьте, тщательно разжевывая и запивая кипяченой водой.

• Примите щепотку порошка из яичной скорлупы, запейте водой. Порошок готовят из сырых яиц (лучше домашних). Яйцо надо вымыть с мылом и подержать 30 минут в растворе пищевой соды (1 ч. л. на 1 стакан кипяченой воды). Скорлупу отделить от яйца, снова вымыть, очистить от пленки и высушить. Затем истолочь в фарфоровой ступке в очень мелкий порошок.

Кульшина А.А.,
г. Нижний Новгород
(адрес в редакции)

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОЖОГАХ?

Никогда не мажьте ожог никакими маслами, жирами. Они создают на коже пленку, и тепло уходит внутрь, усиливая боль. Есть другие средства первой помощи.

При легких бытовых ожогах

• Сразу же подставить обожженное место под струю холодной воды (достаточно 1 минуты). Затем, не вытирая, обильно посыпать питьевой содой. Через 10 минут смыть. Боль уйдет, и волдырей не будет.

• После охлаждения под струей воды сразу же разбить 3 яйца, взболтать и усердно наносить на поврежденную кожу.

• Если ошпарились кипятком, прикладывать к обожженному месту ткань с густым слоем картофельной массы. Быстро

взять картошку, помыть и натереть на терке. Картофельную кашицу нанести слоем толщиной примерно 2 см. Через пару минут, когда картошка нагреется, снять и нанести свежий слой. А горячую массу складывать в другую чистую посуду. Ее можно применять до 3 раз.

• Приложить лист мать-и-мачехи – и никаких мазей не нужно. Трава не только вылечит, но и обезболит буквально через 20 минут.

• Взять 4 ст. л. измельченной в кофемолке коры рябины, положить в эмалированную кастрюлю и залить водой комнатной температуры. Закрыть крышкой и оставить на ночь. Утром смесь довести до кипения, через 7 минут снять с огня и остудить под крышкой. Процедить и делать компрессы на обожженное место.

• Промыть в теплой воде 1 ст. л. семян льна и залить кипятком, чтобы он полностью покрыл семена. Настоять 15 минут и взбить в миксере, пока масса не станет как кисель. Этой жидкостью смазывать место ожога. Повязку не накладывать. Повторять процедуру 3-4 раза в день.

• Использовать траву таволги: 3 ст. л. залить 1 л кипятка, выдержать на огне 3 минуты, процедить. Делать примочки на обожженные места как можно чаще. Дней через 5 от ожога не останется и следа.

• Нарвать листья одуванчика, промыть, размять до появления сока и эту массу на марле приложить к ожогу. За ночь все пройдет.

Если вы обгорели на солнце

• Обгорелые плечи и грудь спасет компресс с теплым зеленым или черным чаем.

• Нанести на обгоревшую кожу маску: 3 ст. л. сметаны или жирного кефира смешать с 1 ст. л. подсолнечного масла и 1 яичным желтком. Подержать 15-20 минут, затем смыть прохладной водой.

• Если обгорело лицо, выручит свежий огурец. Кружочки огурца приложить к ожогам на 20 минут, затем умыться прохладной водой или отваром ромашки.

• Осторожно протереть обгоревшую кожу кружочком сырой картошки.

Адрес: Иванову Валерию Александровичу, 23700, Украина, Винницкая обл., г. Гайсин, ул. Октябрьская, д. 20, кв.3

ВЫРУЧАЕТ КОЗОЧКА

Давно я вам не писала, чтобы поделиться знаниями. Вот сейчас прочитала много просьб, жалоб людей на безысходность своего положения и решила откликнуться.

Болезней у меня много: сахарный диабет, ишемия, варикоз и другие. Но стараюсь ухаживать за собой, облегчать свою жизнь, как учила еще бабушка. У меня есть козочка, и я ее очень люблю, а она помогает мне жить. В августе 2011 года уже рассказывала вам о пользе козьего молока, сыворотки. И сейчас дам рецепт с этими продуктами – самый замечательный для очищения крови. В результате погибают все патогенные микроорганизмы, которые «населяют» наше тело. Например, глисты (до 40 наименований), вирусы герпеса. Проходят и полипы, папилломы, миомы, кисты. Вот рецепт.

Утром на голодный желудок выпить 1 стакан козьего молока с 2 зубчиками раздавленного и настоянного в нем в течение 12 часов чеснока. Вечером – то же самое непосредственно перед сном. То есть молоко с чесноком надо готовить с вечера на утро, а с утра – на вечер. И так – 2 месяца.

Глисты и другие паразиты покидают вас. Кисты, миомы уменьшаются, замедляется их рост. Можно так лечиться и в течение полугода: месяц пьете снадобье, месяц отдыхаете.

Козья сыворотка лечит начальную катаракту за 3 месяца, а зрелую – за полгода и более. Есть специальная инструкция ее приема. И сыворотка, и молоко – кладезь витаминов. А самое главное – козье молоко не содержит, как коровье, казеин (белковое соединение, которое не у всех усваивается). И оно более бактерицидное, стерильное. Есть много рецептов с ним для лечения гастрита и язвы, снижения сахара у диабетиков и холестерина, нормализации обмена веществ.

Адрес: Макогон Нинель Григорьевне, 353375, Краснодарский край, Крымский р-н, с. Киевское, ул. Кубанская, д. 4

ОРГАНИЗМ ОЧИСТИТ ВОДА

Употребление несвежих продуктов часто приводит к пищевому отравлению.

Иногда интоксикация (всасывание ядов в кровь) так опасна, что жизнь человека зависит только от своевременно оказанной помощи. Но кое-что можно предпринять до приезда врача.

1. При первых симптомах отравления – тошноте, ноющих болях в животе, которые часто сопровождаются поносом, общей слабостью, головокружением, повышенной температурой, необходимо промыть желудок. Больному надо выпить 5-6 стаканов воды, а затем вызвать рвоту.

2. Следует очистить кишечник клизмой. Для этого в кишечник вводят до 2 л охлажденной кипяченой воды. Теплую или горячую воду использовать нельзя, так как она быстро всасывается.

3. После промывания принять 4-5 таблеток активированного угля, а также отвар ромашки, зверобоя, тысячелистника. Можно принять и спазмолитическое средство.

Резниченко Т. Г., врач-натуропат, г. Новгород

ЛЕКАРСТВО СО ДНА МОРСКОГО

Я знаю, что многие читатели «ЛП» с удовольствием используют травы для оздоровления. И правильно делают! Что и говорить, природа-матушка так щедра на помощь! Надо только понять, какая травинка-былинка именно тебе может помочь!

А для меня настоящим подарком стала морская водоросль – ламинария. Раньше она была редкостью, а сейчас ее можно купить в обычном магазине или в аптеке.

В свое время я начала использовать ламинарию, когда начались проблемы со щитовидкой из-за нехватки йода в организме. Врачи поставили диагноз гипотиреоз.

Мне, наверное, повезло, потому что тогда я несколько месяцев провела в гостях у своего брата на Дальнем Востоке. А именно там добывают ламинарию в огромных количествах. Полученный тогда опыт для меня – просто самый дорогой подарок!

Именно тогда я по-настоящему прочувствовала пользу водорослей.

Брат, узнав о том, что у меня были проблемы со щитовидкой, кормил меня ламинарией буквально насильно. За два месяца я стала чувствовать себя гораздо лучше, да еще похудела к тому же. И с тех пор раз в год я обязательно прохожу курс лечения ламинарией.

Покупаю в аптеке порошок или гранулы ламинарии и принимаю это сокровище со дна морского по 1 ч. л. 1 раз в день (на ночь), запивая 1/2 стакана воды. Если вы не большой любитель вкуса ламинарии в чистом виде, то добавляйте ее в суп, овощные рагу.

Конечно, все это не сравнить со свеженькой ламинарией, которую когда-то мне довелось отведать, но польза ощутима и от сушеного варианта водорослей.

С тех пор, как я начала употреблять ламинарию, у меня наладилась работа щитовидки (наблюдаюсь у эндокринолога, регулярно сдаю анализы), перестали мучить хронические запоры, нормализовалась работа ЖКТ. Теперь рекомендую ламинарию всем знакомым, у кого есть проблемы со здоровьем – нарушен обмен веществ, плохо работает кишечник или щитовидная железа барахлит.

Но здесь нужно проявлять осторожность. Ведь заболеваний щитовидной железы существует много – и гипотиреоз, и гипертиреоз (когда препараты йода противопоказаны). И до того, как начать лечение ламинарией, надо сдать анализы и выяснить, какое у вас заболевание и что на самом деле требуется вашему организму.

Сушеная ламинария особенно удобна в применении – стоит этот продукт весьма не дорого, хранится долго и, самое главное, в ней практически не теряются полезные свойства. А содержится в ламинарии почти вся таблица Менделеева, причем в легко доступной для организма форме. По наличию в ней витаминов она соперничает с самыми популярными наземными растениями.

Жученкова Екатерина Ивановна, г. Калининград

БОДРЯЩИЙ НАПИТОК

Думаю, гипотоники меня поймут. Ох и не легко встать по утрам – хочется спать, спать и спать. Да и в течение дня порой бываешь похож на сонную муху.

Какое-то время меня выручал крепкий кофе. Но постепенно доза приема увеличивалась – две чашечки в день, затем три, четыре. Наконец, печень не выдержала, начала болеть. Пришлось перейти на тонизирующие травки. Теперь я в этом деле специалист.

Кроме известных всем элеутерококка и родиолы розовой, при пониженном давлении полезно принимать татарник. Он отлично справляется с возложенной на него задачей – быстро повышает давление до нормы.

Обычно с утра я заготавливаю себе лекарство на целый день. 2 ст. л. сухих цветочных корзинок и листьев татарника колючего заливаю 1 стаканом воды и кипячу 10 минут на слабом огне, настаиваю, укутав, полчаса и процеживаю. Пью по 2 ст. л. 4 раза в день.

Конечно, когда я иду на работу, то не беру с собой мерных ложечек, а поступаю так. Утром я наливаю отвар татарника в маленький пузырек с разметкой на корпусе. Разметку делаю так: налила 2 ст. л. лекарства – поставила черточку, налила еще 2 ст. л. – следующую черточку и т.д. И потом в течение дня можно пить отвар, ориентируясь на градацию.

Примешь немного – сразу становится легче! Теперь за день успеваю намного больше сделать, чем раньше.

Соршко Нина Ивановна, г. Ярославль

ЯГОДА ИРГА СЕРДЦУ МИЛА

Если кустики ирги растут еще не на каждом дачном участке, то лишь потому, что не все знают, какое это замечательное растение.

Если у вас слабое сердце, если вас мучают приступы стенокардии, то ирга вам поможет! В ее ягодах содержатся вещества, обладающие противосклеротическим действием, уменьшающие свертываемость крови, предупреждающие развитие тромбоза сосудов. По этим причинам иргу особенно рекомендуют пожилым людям для предупреждения инфаркта миокарда.

- Взять 2 стакана ягод, размять их, залить 0,5 л кипятка, настаивать полчаса и отжать. В настой можно добавить сахар по вкусу и принимать по 1/2–2/3 стакана 1–2 раза в день.
- Горсть цветков ирги заварить 1/2 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить и пить по 2 ст. л. 3 раза в день.

Хорошо, когда лекарство оказывается не только полезным, но и вкусным! А вырастить иргу на своем участке – дело нехитрое. Ирга неприхотлива (может расти на любых почвах, за исключением заболоченных), зимостойка и долговечна.

Гусева Инна, г. Чита

ВЫЛЕЧИЛАСЬ ТРАВАМИ

Золотой ус, календула, конский каштан спасут от многих недугов и ран! В этом я убедилась на своем опыте.

Много писали об этих растениях, много говорили, но когда я сама столкнулась с лечением ими, стала советовать и другим. А я медицинский работник с 50-летним стажем.

Конский каштан обладает следующими свойствами: повышает эластичность кровеносных сосудов, препятствует образованию тромбов, понижает вязкость крови, улучшает обмен веществ. Кроме этого, каштан предостерегает от инсульта, инфаркта. Применяется внутрь в каплях при тромбофлебите, варикозном расширении вен, атеросклерозе, геморрое, воспалении желчного пузыря, желудочно-кишечного тракта, ревматизме, гинекологических заболеваниях, а также при простатите и запорах.

Золотой ус – это сильный биологический стимулятор. Он применяется при раковых заболеваниях, воспалительных процессах в организме, болезнях почек, сердца, желудочно-кишечного тракта.

Хочу привести несколько примеров из моей практики. У больной Д. обнаружили уплотнения в груди. Чтобы удалить опухоль, ей посоветовали сделать операцию, но она категорически отказалась. Стала прикладывать к груди в виде компрессов листья золотого уса. Кроме этого, ежедневно принимала водочную настойку золотого уса. В течение месяца уплотнение рассосалось.

Действие этих растений я испытала и на своем организме. Страдала хроническим колитом, гастритом, запорами. Отсюда плохой сон, головокружения, повышенное кровяное давление, депрессия и т. д. По совету многих врачей, лечилась таблетками. Но потом нашла свой метод лечения. Это листья золотого уса, календула и конский каштан.

Брала большой лист золотого уса, рвала на мелкие кусочки, заливала 1 стаканом кипятка и укрывала на 4–5 часов. Цветки календулы (ноготки). 1 ч. л. с верхом календулы заливала стаканом кипятка и настаивала 4–5 часов. 6–7 плодов конского каштана резала на мелкие части, заливала водкой (самогоном) и настаивала 10 дней, периодически взбалтывая. Настойку золотого уса и календулы смешивала и делила на три порции, добавляя в каждую порцию по 30–40 капель настойки конского каштана, и выпивала в течение дня перед едой.

Конечно, соблюдала диету: исключала острое, соленое, сдобу. Делала в постели пятиминутную зарядку, лежа на спине. Считаю, что я добилась положительного результата. В мои 84 года я полностью сама себя обслуживаю. Думаю, что это успех.

Адрес: Момотовой Антонине Васильевне, 357350, Ставропольский край, Предгорный район, ст. Ессентукская, ул. Павлова, д. 8, кв. 36



ORGAZEX®

УМНЫЙ ПУТЬ К БЕЗУМНОМУ СЕКСУ

Весна в этом году запаздывает. Депрессию и приступы плохого настроения все же можно свалить на затянувшуюся зиму. А нарушение здоровья на что списать? Мышечную вялость, проблемы с суставами и позвоночником, приступы одышки? «Причина циклических изменений самочувствия – колебания концентрации гормонов в крови», – считает доктор медицинских наук, профессор В. Гриневич.

Для нормализации своего состояния, особенно весной, специалисты советуют применять регулярно повторяющиеся физические нагрузки, сопровождающиеся позитивным эмоциональным фоном: гимнастику, аквааэробику, йога-тренинги. Они не только эффективно восстанавливают тонус суставов и мышц, но и нормализуют гормональный статус и тканевой обмен веществ. Результат – бодрость духа, гибкость тела и ясность ума. Однако не каждый может трижды в неделю по два-три часа заниматься аквааэробикой или йога-тренингом. Как быть?

«Природа подарила нам уникальный способ сочетать разнообразную полезную физическую нагрузку с великолепной гаммой позитивных эмоций. Я говорю о сексе. Он весной не только особенно приятен, но и чрезвычайно полезен, – объясняет к.м.н. невролог Махцева М.С. – И, заметьте, для занятий такой ритмической гимнастикой обычно не требуется специального оборудования или спортивного зала!» Эх, не случайно мудрая природа сделала весну временем повышенного взаимного влечения!

Однако зимняя депрессия и стрессы городской жизни не всегда позволяют мужчинам полноценно и регулярно пользоваться самым, наверное, приятным вариантом «ритмической гимнастики». Решить эту проблему американские фармакологи предлагают с помощью природных афродизиаков (натуральных веществ, стимулирующих половую активность). Одно из таких природных средств – «Оргазекс», который выпускается более 10 лет и пользуется заслуженной популярностью. Его растительный состав не только быстро и безопасно готовит организм мужчины к продолжительной яркой близости, но и снабжает организм мощным комплексом витаминов и микроэлементов. Благодаря «Оргазексу» регулярный качественный секс довольно быстро восстанавливает нормальный гомеостаз организма. Мужчина получает полноценную, безопасную и разнообразную физическую нагрузку. А «гормоны счастья» – эндорфины, уровень которых стабильно становится выше, объективно улучшают настроение и самочувствие. «Весна – отличное время, когда каждый мужчина может открыть для себя умный путь к безумному сексу», – полагает доктор Махцева М.С.

Действует при почтовом заказе по этому купону

Парфюм с феромонами в подарок ПРИ ЗАКАЗЕ 2 упаковок «ОргаЗекс№2»

«ЛП» май 2012

Отметьте нужное количество упаковок в графе «Я ЗАКАЗЫВАЮ»

Вырезав купон, отправьте его по адресу: 123317, г. Москва, а/я №8, для Махцева К.Х.

Заказ Вы получите по почте наложенным платежом

НА КОНВЕРТЕ УКАЖИТЕ РАЗБОРЧИВО ВАШИ ИНДЕКС, ТОЧНЫЙ ОБРАТНЫЙ АДРЕС, ФИО ПОЛУЧАТЕЛЯ

Я ЗАКАЗЫВАЮ:

«ОргаЗекс №1»(1капсула)____ упаковок

«ОргаЗекс №2»(2 капсулы)____ упаковок

Рекомендованная цена

545 рублей (**ОргаЗекс №1**),
1050 рублей (**ОргаЗекс №2**).

Вы оплачиваете почтовые расходы

ИП Махцев Кантемир Хазраталиевич
ОГРНИП 308071822100056.
361711, КБР, Зольский район, с. Малка, ул. Пшукова, 9.

БАД СГР №77.99.23.3.У.720.2.10. от 11.02.2010

Спрашивайте ORGAZEX в аптеках своего города. Свободный отпуск. Не является лекарством.

Справочная по Москве: (985) 643-39-19 (доставка), (495) 644-48-78.

Справочная по России: 8-800-333-00-44 (звонок бесплатный) www.lideron.ru

РЕКЛАМА

ТРАВЫ ОТ РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА

В «ЛП» №8, 2012 г. читательница Людмила Александровна Козлова из г. Ярцево Смоленской области просила помочь в лечении рассеянного склероза.

Это заболевание центральной нервной системы. Медики считают рассеянный склероз неизлечимой болезнью. И действительно, при рассеянном склерозе у больного постепенно разрушаются защитные миелиновые оболочки нервных волокон головного и спинного мозга, что ведет к поражению различных органов и функций организма. А на месте дегенерировавших нервных волокон в головном и спинном мозге развивается рубцовая ткань в виде склерозированных участков – бляшек. При этой болезни снижается острота зрения, нарушается координация движений. Появляются слабость ног (парезы), паралич рук и ног.

Причины рассеянного склероза точно не известны, но считается, что это хроническое аутоиммунное заболевание, которое может возникнуть по причине целого ряда неблагоприятных факторов. Среди них перенесенные вирусные и бактериальные инфекции, наследственная предрасположенность, токсические вещества, радиация, травмы, частые стрессы и т.д. В результате повреждаются ткани и клетки у молодых и здоровых людей, даже детей.

Приведу несколько проверенных народных средств, советов и рекомендаций для улучшения здоровья при рассеянном склерозе.

- Без ограничения пейте теплый настой хвои молодой пихты или лиственницы. Для этого 5 ст. л. измельченной хвои залейте 0,5 л воды и варите 10–15 минут на слабом огне, настаивайте 8–10 часов в теплом месте, процедите.
- Стакан свежего сока репчатого лука смешайте со стаканом меда. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 час до еды или между едой в течение 1–2 месяцев.
- Горсть хвои молодой сосны (30–50 г) залейте 2 л воды, добавьте 1 ст. л. размельченной шелухи лука, дольку нарезанного чеснока и 1 ч. л. корня солодки или его порошка. Кипятите смесь на слабом огне 20 минут. Затем добавьте 2 ст. л. размятых плодов шиповника и кипятите еще полминуты. Потом настаивайте 10–12 часов в термосе, процедите. Храните в холодильнике. За сутки выпивайте до 2 л отвара, можно и больше.
- Для восстановления и укрепления иммунной системы организма пейте по 1 ст. л. 3 раза в день настой смеси чеснока, лимона и меда. Готовят его так: 3 измельченные головки чеснока, 3 лимона вместе с цедрой, 3 ст. л. меда залейте 3 л теплой кипяченой воды, настаивайте 3 дня.

Полезно принимать внутрь настой многотравного сбора, приготовленного для конкретного больного с учетом сопутствующих заболеваний почек, печени, сердца, ЖКТ и результатов анализа крови. Обязательно учитывайте, беспокоят ли гипертония, запоры (поносы), изжога, лишний вес, аллергия к травам.

По возможности, в состав сбора включайте: корни родиолы розовой, череду, зверобой, шалфей, чабрец, ромашку, тысячелистник, календулу, лабазник, боярышник, плоды шиповника и рябины красной, корни купены лекарственной, лопуха и одуванчика.

- Настой многотравного сбора готовьте из расчета 1 ст. л. смеси на 1,5 стакана кипятка. Настаивайте 1 час, процедите. Принимайте внутрь (первые 3–4 дня) глотками несколько раз в день до еды, после еды, в промежутках между приемами пищи из расчета 0,5–1 стакан в сутки, постепенно увеличивая дозу до 3 стаканов в сутки (если вес 60–70 кг и вы хорошо себя чувствуете).

Не исключено, что первые 1,5-2 недели самочувствие ухудшится. В таких случаях надо продолжить пить настой, уменьшив дозировку и контролируя давление крови, пульс.

В питание включайте овощи, фрукты, постное масло, рыбу (лосось, печень трески) или рыбий жир, яйцо, молоко, творог, кефир, свежий сок моркови. Исключить консервы, ограничить сладости.

Желаю успеха.

Адрес: Кузнецову Ивану Серафимовичу, 652560, Кемеровская область, г. Полысаево, ул. Крупской, д. 110, кв. 46

ЛЕЧЕНИЕ МАГНИТОМ

О магнитотерапии сейчас стали много говорить. Вот и я хочу поделиться опытом лечения магнитом. Испытано на себе и близких.

Однажды я пришивала пуговицу к кофточке, и иголка (китайского производства, оказалось – ломается, как соломинка) обломилась и воткнулась мне в палец. Я хотела конец иголки зацепить и вытащить, но острие ушло вглубь пальца.

Я раньше была наслышана, что если иголка уходит в тело, то она пробирается к сердцу, и нужно приложить магнит, чтобы он удерживал сталь иглы на месте, пока врач-специалист не прибудет на помощь. К хирургу я обратилась через 4 часа (в нашем селе нет специалистов) со своей бедой.

Хирург одобрил мои знания и сказал, что я все сделала правильно. Тут же скальпелем разрезал палец и вытащил острие иглы, за что ему спасибо.

Моя тетушка от мастопатии обкладывает груди круглыми магнитами и фиксирует лейкопластырем, а сверху бюстгальтером. На ночь магниты снимает, потому что ночью магнит может нечаянно развернуться и причинить боль груди. Тетушка говорит, что мастопатия стала меньше беспокоить, рези в груди прекратились.

А племянница моя носит плоский магнит внизу живота. Говорит, что придатки перестали беспокоить.

Маму мучила невралгия левого уха. Теперь по утрам встает, наде-

вает на ухо магнит (в форме колечка), закрепляет шарфом и ходит, не жалуясь.

Может, кому-то пригодятся такие немудреные рецепты. Главное, найти и приобрести магнит. Я свой достала у водителей автотранспорта.

Прохоренко Е.Л., Красноярский край

ДИЕТА ПО ДУШЕ

Скоро 27 мая, мой второй день рождения. Хочу отчитаться на страницах газеты, как я прожила этот год. Спасибо за статью в «ЛП» №10 за 2011 год диетолога Л.А. Смирновой.

Статья задела за живое: у меня большой лишний вес, диабет 2-го типа, сахар зашкаливал, и еще я стала в тягость своим родным. Прочитала статью, взяла ручку, тетрадь и сама себе составила диету по рекомендациям в статье. А в «ЛП» №16 за 2011 г. была напечатана моя заметка о том, как мне по этой методике удалось сбросить вес. Пришло много писем с просьбой выслать эту диету, а то, мол, из интервью с Л.А. Смирновой ничего не поняли. Я отвечала каждому, как провожу диету, что ем, описывала свои ощущения. Писала до поздней ночи, на 4 страницах, чтобы все было понятно. Просила также, чтобы откликнулись, похвастались успехами. Никто не написал, не ответил, получили свое – и все. Обидно. И особенно странно, что даже из нашего города мне никто не позвонил.

А мне эта диета по душе, это уже мой образ жизни. Я теперь не в тягость своим родным и не падаю на бок, как ванька-встанька. Похудела, выгляжу моложе, давление почти всегда в норме. Суставы со скрипом, но двигаются. Талия у меня сейчас 105 см (прежде была 160 см). Как сказал наш русский атлет Сергей Елисеев, победитель по многоборью в 1894 г. в Милане, «образ жизни создает чудеса». Лучше не скажешь!

Да, пока я сижу, и вокруг меня четыре стены. Но я во всем нахожу позитив. Пригрело солнышко – уже хорошо. У меня на столе большой букет тюльпанов, внучка принесла, в саду нарезала. Дочь вывезла во двор, а там земли не видно, красный ковер на ней – расцвели тюльпаны. Весь в цвету стоит абрикос, а сколько пчелок вокруг! У кого-то рой сбежал, и второй год они живут у нас в дровах. Пережили суровую зиму, солнышко пригрело, и они стали вылетать. Поставили мы им на дрова тарелку с сиропом, силенок набраться. Силенок набрались, а тут и абрикос расцвел. Пока им хватает его одного, а затем зацветут яблони, черешни. Скоро вынесем на улицу кактусы, их у меня много. Им по 15 лет, цветут все лето. Соседи приходят любоваться. Сколько радости видеть все это!

Дорогие мои читатели, не унывайте, с радостью встречайте каждый день, и пусть беды и болезни вас обойдут стороной!

Адрес: Улисковой Ольге Иосифовне, 347910, Ростовская область, г. Таганрог, пер. 7-й Артиллерийский, 68, т. 67-22-04

КАЛГАН, САБЕЛЬНИК И ГЛИНА ДЛЯ МУЖЧИН

Весна продолжает свое уверенное шествие по земле! С каждым днем все более явным становится ее присутствие, и мы этому безгранично рады.

Каждый день, каждый миг, каждый вдох наполнен весенним воздухом, светлыми, солнечными лучами и веселым настроением. Да и как не радоваться пению птиц, первым цветам и теплым дням?

Счастье и радость – это то, чего никогда не бывает много.

Но, к сожалению, весной часто обостряются хронические болезни. Сегодня хочу рассказать, как лечить мужские болезни: простатит, аденому, импотенцию. Главный компонент в лечении мужских проблем – это кора осины (как раз весной, во время сокодвижения ее надо заготавливать) и калган (лапчатка прямостоячая).

- Возьмите 200 г сухой размельченной коры осины, залейте 1 л водки (самогона-первача), настаивайте 14 дней в темном месте, процедите. Принимайте по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.
- Сухие измельченные корневища калгана (100 г) настаивайте на 0,5 л водки 2–3 недели, периодически взбалтывая содержимое, процедите. Пейте по 1 ч. л., запивая водой, 3–4 раза в день за 15 минут до еды. То есть сначала выпейте настойку коры осины, а через 15 минут – настойку калгана.
- Также можно лечиться зеленой глиной. Слой глины толщиной 2–3 см наложите на область предстательной железы (старайтесь, чтобы глина не текла, а напоминала мастику), закрепите глиняную лепешку бинтом, тряпкой, утеплите шерстяной тканью, укройтесь одеялом и полежите 2 часа. Могут возникнуть сильные боли, но нужно потерпеть. Боль свидетельствует о том, что очищение происходит активно.

После 3-месячного курса лечения осиной, калганом, глиной и 2-недельного перерыва надо будет пройти еще закрепительное лечение сабельниково-калгановой настойкой.

Возьмите 200 г корневищ сабельника и 100 г калгана, залейте 3 л водки, дайте настояться 3 недели, процедите. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

Мужчины не любят лечиться. Терпят до поры до времени, а когда болезнь заходит далеко, идут на операцию. При лечении корой осины, калганом, сабельником, зеленой глиной можно добиться многого и дожить до глубокой старости здоровым человеком, полноценным мужчиной. Не терпите, не страдайте зря! Успехов вам и всего наилучшего!

Адрес: Сафонову Анатолию Ивановичу, 162040, Вологодская область, Грязовецкий район, п. Вохтога, ул. Юбилейная, д. 20А, кв. 57, дом. т. 8-817-55-3-29-06, сот. т. 8-921-530-78-94

ПАРАФИНОВЫЕ ПРОГРЕВАНИЯ

Как-то раз я спешил на автобус и подвернул ногу. В результате – растяжение.

Кроме согревающих гелей мне посоветовали делать компрессы с парафином. Такое лечение довольно часто оказывается более эффективным по сравнению с другими методами тепловых процедур. Почему? Дело в том, что расплавленный парафин обладает способностью долго удерживать тепло.

Парафин разогревается до 50°С и в теплом виде прикладывается к больному месту. Следующий слой наносится уже из парафина температурой 60°С. Общая толщина этих 2 слоев должна быть около 2 см. Сверху надо укрыть вощеной бумагой, укутать теплым шарфом и укрыть одеялом.

Благодаря этому вы не обожжетесь в начале процедуры, а лечебное воздействие на больной сустав получится длительным и равномерным. В результате усиливается противовоспалительное, болеутоляющее и рассасывающее действие теплолечения.

И тут я сделал небольшое открытие. На тот момент я был сильно простужен, из носа текло в три ручья. А после прогревания травмированной ноги при помощи парафина насморк почти прекратился. И тут я вспомнил, что обычно при простудах рекомендуют горячие ванночки для ног. А с парафином такое прогревание более длительное!

С тех пор при малейших признаках простуды я беру парафин, разогреваю его и прикладываю к ступням. После длительного прогревания все признаки недомоганий – першение в горле, насморк – исчезают. И самочувствие – отличное!

Возвращаясь к теме лечения парафином травмированных связок, хочу добавить: такие процедуры можно делать на 2-3-й день после травмы. Они эффективны также при вывихах, ушибах и других повреждениях опорно-двигательного аппарата.

- Для теплолечения лучше использовать высокоочищенные сорта белого парафина.
- Каждая процедура должна длиться 40–60 минут. Лучше всего проводить такое лечение за 1,5 часа до сна.

Сидоров Игорь, г. Осташков

О ПОЛЬЗЕ ЦВЕТОЧНОЙ ПЫЛЬЦЫ

У свекра полиартрит. Для лечения суставов он использует разные средства. Значительное улучшение произошло после применения цветочной пыльцы. Суставы стали меньше болеть, и отек у локтевого сустава правой руки прошел.

Олег Иванович заметил, что во время приема цветочной пыльцы он стал бодрее, активнее. А потом поделился с нами еще одним наблюдением – у него перестали болеть венозные узлы на ногах. Нет, они не исчезли, но болевые ощущения, постоянно терзавшие Олега Ивановича, прекратились.

При полиартрите следует принимать цветочную пыльцу по 1 ч. л. 3 раза в день до еды, запивая водой. Курс – 3–4 недели. После недельного перерыва курс лечения повторить.

Цветочная пыльца разжижает кровь, укрепляет стенки сосудов, нормализует обмен веществ, повышает уровень гемоглобина, активизирует защитные силы организма. Когда будете покупать этот продукт, обращайте внимание на дату выпуска, так как срок хранения сухой пыльцы всего 2 года, а пыльцы в меду – до 5 лет.

Существуют некоторые противопоказания по применению цветочной пыльцы. Ее нельзя принимать при диабете. Не следует принимать пыльцу и поздно вечером, так как благодаря тонизирующему действию она может нарушить нормальный сон.

Сахарчук Надежда Ивановна, г. Абинск

КРЕМНИЙ ДЛЯ ЛЕНИВЫХ

По натуре я человек ленивый и потому для лечения выбираю те способы, которые просты и не требуют особых усилий.

Один из самых любимых методов лечения – при помощи кремния. Камень невзрачный, маленький, а польза – огромная. Я в этом лично убедился.

Когда я начал использовать кремниевую воду, то у меня была цель – приостановить стремительное развитие катаракты. Я знал, что кремниевая вода регулирует обмен веществ в организме. А ведь разбалансировка обменных процессов является одной из основных причин развития катаракты. Приготовить кремниевую воду очень просто, а на вкус она приятная – вот и пил я ее в свое удовольствие, мечтая о выздоровлении.

Положите в трехлитровую банку 20–25 г кремния, залейте водой. Накрыв марлей, поставьте в светлое место, но вдали от прямых солнечных лучей. Для ежедневного питья и приготовления пищи достаточно настаивать воду 2–3 дня, для лечебных целей – 5–7. Пить 3–5 раз в день по 1/2 стакана.
Настоянную воду необходимо перелить в другую емкость, не забывая, что так называемый нижний слой воды (3–4 см) надо вылить – его использовать не рекомендуется. Сам же кремний следует промыть проточной водой и пару часов подержать на солнце для подзарядки.

Поскольку у меня диабет, то я регулярно сдаю анализы крови. После очередной проверки неожиданно выяснилось, что уровень холестерина пришел в норму. Вот какое неожиданное, но приятное открытие!

Есть мнение, что в лечебных целях кремниевую воду нельзя пить постоянно – лучше проводить курсы по одному, максимум по два месяца подряд, затем делать перерыв.

Федоровкин Ш., Пермский край, г. Кизел

ВЫРАЩИВАЙТЕ СЕЛЬДЕРЕЙ!

О том, что сельдерей полезен, наверное, слышали многие. Но я уверена, что мало кто решился попробовать проверить на собственном опыте его чудодейственные свойства.

Отговорки всегда найдутся: где его брать в таком количестве, как выращивать и так далее. Впервые я попробовала использовать сельдерей, когда узнала, что он – прекрасное омолаживающее организм растение. Я стала выращивать сельдерей на своем участке. У меня как раз были проблемы, связанные с менопаузой. Мне посоветовали наши огородники принимать семена сельдерея курсами по четыре раза в год. Делается это просто.

1 ч. л. семян сельдерея залейте стаканом кипятка, накройте крышкой и дайте настояться в течение ночи. Готовый настой надо принимать по 2 ст. л. за полчаса до еды 4 раза в день в течение 20 дней. И таких курсов – четыре в году.

Мне очень понравилось действие этого настоя, потому что я очень быстро избавилась от многих проблем, сопутствующих менопаузе. Потом я просто стала хотя бы раз в день готовить себе салат из корня сельдерея. К тому времени я уже знала, что это растение прекрасно действует на обмен веществ. Это я поняла, потому что стала чувствовать себя, как в молодые годы: неизвестно откуда бралась энергия, работоспособность. Я даже физически окрепла буквально за один сезон. В том, что сельдерей выводит соли из организма, я тоже убедилась – куда девались скрип и хруст в моих суставах! Но вот еще одно достоинство этого растения – если у вас есть проблемы с лишним весом, лучшего продукта просто не найти. Я должна предупредить, что нельзя переходить границы, все должно быть в меру. Слишком много сельдерея есть не нужно, и, конечно, ни в коем случае нельзя питаться только этим салатом. Достаточно 100 г салата или половины стакана сока из свежих листьев. Есть еще одно достоинство у свежих листиков – стоит их пожевать, и вы избавляетесь от всяких запахов изо рта. А уж о том, как он действует на мужчин, я даже рассказывать не буду, лучше расспросить об этом моего мужа.

Не ленитесь, выращивайте сельдерей, он достаточно неприхотлив, главное – не лениться быть здоровым в любом возрасте.

Карпова Людмила Степановна, г. Ростов-на-Дону

ТВОРОГ – ПРЕКРАСНОЕ ЛЕКАРСТВО

Никогда не знал, что обычным творогом можно успешно лечиться. А лекарства этого у нас в доме полным полно, потому что в нашем хозяйстве две коровы.

О том, что творогом можно вылечить больной желудок, я знаю с детства, и что он вообще полезен для укрепления костей, все знают. Но вот то, что можно лечить творогом воспалительные процессы, я узнал не так давно. Заболел я как-то ангиной – есть не мог, глотать было больно, горло отекло. А соседка посоветовала что надо делать. Пришел я домой и сделал себе такую вот смесь.

Примерно 200 г творога перемешал с двумя крупными мелко нарезанными репчатыми луковицами, смесь слегка подогрел над чайником прямо в миске, потом намазал эту кашу на чистую тряпку и приложил к горлу. Сверху перевязал полотенцем и держал этот компресс полчаса.

На следующий день еще раз так сделал, потому что сразу почувствовал облегчение. Вскоре я был совсем здоров. Точно так же с тех пор я лечу больные суставы. Как только ноги разболятся, делаю творожно-луковую смесь и прикладываю к больным суставам компрессы. После двух-трех процедур боль проходит. Поясницу точно так же лечу. Даже если кашель начинается, лечусь этими компрессами на грудь, всегда помогает. Лекарство натуральное и безвредное.

Тимофеевский Федор Иванович, Тульская область, г. Ясногорск

Четвертая Международная Профессиональная Выставка



нелекарственный аптечный ассортимент

МОСКВА
КВЦ «СОКОЛЬНИКИ»

05 – 07 ИЮНЯ 2012

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

- Парафармацевтика
- Средства гигиены
- Перевязочные средства
- Изделия медицинского назначения
- Медицинская техника
- Товары по уходу за детьми

Посетители

- Аптеки и аптечные сетей
- Фармдистрибьюторы
- Ритейл, оптовые торговые сети
- Медицинские учреждения
- Центры красоты и здоровья

Программа

- IV Ежегодная Бизнес-Конференция «Аптечный рынок России 2012»
- Конкурс-дегустация «За высокие потребительские свойства»

Организатор

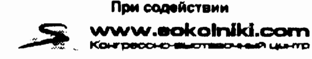


Генеральный информационный спонсор



Доктор на работе

При содействии



При поддержке







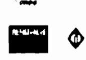
Информационные спонсоры

Аптеки

Hi+Med

Лечебник

АПТЕКАРЬ


+7 495 980-95-42

WWW.PARAPHARMEXPO.RU

РЕКЛАМА

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Настойки при болезни крови

Мне 73 года, с 1976 года болею тромбоцитопенической пурпурой (хроническое течение). Много перепробовал рецептов и вот остановился на настойках. Но не знаю, как и какие из них можно смешивать. Прошу совета.

Адрес: Семенову Владимиру Николаевичу, 641353, Курганская обл., Белозерский р-н, д. Тюменцева, ул. Малая, д. 7

При таком заболевании в крови уменьшается количество тромбоцитов и происходят кровоизлияния под кожу, в кожу или слизистые оболочки. Эти кровоизлияния обычно мелкие (петехии), но бывают и крупные кровоподтеки. Они появляются даже при незначительных травмах, сдавливании кожи или сами по себе. Недостаточное образование тромбоцитов в костном мозге происходит по разным причинам – от авитаминоза до онкологических заболеваний. Бывает и старческая тромбоцитопения, когда человек пьет слишком много таблеток. С возрастом происходит отравление организма и старение костного мозга.

В тяжелых случаях больным рекомендуется постельный режим, назначаются гормональные и другие лекарства. В целом же надо обратить особое внимание на рацион. Исключаем жареное, копченое, все колбасы, консервы и пресервы. Больше каш и молочных продуктов, а также овощей в любом виде, в том числе квашеных. Полезны фрукты, лесные ягоды (ешьте по 1 стакану в день). И пейте желчегонные травы, чтобы облегчить работу печени, селезенки. Главные фильтры организма должны быть в порядке. С помощью желчегонных трав почистятся и кишечник, и почки, а значит, не будет интоксикации. Соблюдайте режим дня. Нужны прогулки (по самочувствию). Хотя бы выходите подышать свежим воздухом. И хорошенько подумайте, Владимир Николаевич, от каких лекарств вы можете отказаться.

Что касается спиртовых настоек, экстрактов, то вы правы: они очень эффективны. Такие снадобья ускоряют действие полезных веществ, способствуя их быстрому проникновению в кровь. Кроме того, 50-70-процентный алкоголь обладает высоким бактерицидным действием.

Для винных настоек можно использовать только хорошие вина, как сухие, так и крепленые (например, кагор). Спиртовые настойки чаще всего готовят на основе одного растения, реже двух или трех. Правильно сделанное снадобье должно иметь запах и вкус настаиваемого растения. Готовят их обычно в таком соотношении: 1 часть сырья на 5-10 частей спирта или водки. Если растение ядовито, берут 20 частей спирта. Принимают настойки в большинстве случаев по 20-40 капель. Если растение ядовитое, то требуется специальное дозирование (естественно, дозировки соблюдаются строго). Если в течение 2-3 дней приема настойки наступает улучшение, значит, выбрано нужное растение. При появлении вялости и сонливости, ухудшении настроения, снижении работоспособности дозу приема уменьшают и принимают настойку вечером.

Конечно, можно смешивать настойки, но не более 2-3. Максимум – 5 настоек в одном флаконе. И смотрите, чтобы они были не противоположного действия. Например, есть в аптеке капли Морозова. В их составе настойки валерианы, пустырника, боярышника и корвалол. Все средства успокаивающие и снотворные. Значит, сочетание правильное.

Хорошо бы составлять настойки так, чтобы утром сбор был тонизирующий, вечером – успокаивающий. Например, утром: женьшень, сироп шиповника, радиола розовая, зверобой. Днем: семена конского каштана, мята перечная, корвалол, лимонник, сироп расторопши. Вечером: пион уклоняющийся, корвалол, пустырник, боярышник, сироп шиповника и календулы.

С валерианой советую не шутить! Ее лучше применять по 15-20 капель на ночь только 10 дней в месяц. Затем надо делать перерыв, иначе получите обратный эффект.

Все настойки принимайте с водой, чтобы не было ожога слизистой.

Кисты печени: что делать?

Мне 65 лет. Уже 3 года кисты печени значительных размеров, и есть тенденция к их увеличению. Бывают колики в желчном пузыре, но они значительно уменьшились после приема желчегонных трав. Хотелось бы узнать по этому поводу мнение врача-натуротерапевта Г.Г. Гаркуши.

Адрес: Боркиной Александре Васильевне, 198259, г. Санкт-Петербург, ул. Тамбасова, д. 21, корп. 2, кв. 41

У женщин кисты печени встречаются в 3-5 раз чаще, чем у мужчин, и в основном в 30-50 лет. О том, что из себя представляют такие полости с жидкостью, о причинах их возникновения мы уже не раз рассказывали. Упомяну лишь о том, что иногда причиной становится эхинококк, ленточный паразит. Особенно в Северо-Западном регионе. Вологодская область является очагом этих заболеваний в связи с ориентированием сельского хозяйства на животноводство. И основная проблема – длительное бессимптомное течение заболевания. Размеры кист при их обнаружении становятся для больных неожиданностью. Порой они вмещают в себя от 1,5 до 6 л жидкости. Современные УЗИ-аппараты высокой точности позволяют

специалистам определить точное расположение кисты печени и многое другое. А при небольших кистах более информативна магнитно-резонансная томография (МРТ). После обнаружения кисты печени надо в первую очередь исключить ее паразитарное происхождение. Для этого еще исследуют кровь и делают иммуноферментный анализ (РИФА). Потом назначают лечение – медикаментозное или оперативное.

Есть и такие образования (обычно их находят случайно), которые лучше не трогать, если они не беспокоят. Больные с кистами печени до 3 см подлежат диспансерному наблюдению. Если же они больших размеров, да еще и беспокоят, то решается вопрос о хирургическом вмешательстве.

Абсолютные показания к оперативному лечению (обязательно надо удалять) – это нагноение, разрыв, кровотечение. Условно-абсолютные показания: гигантская киста (более 10 см); киста, расположенная в воротах печени и мешающая току желчи либо сдавливающая портальную вену. Вопрос об операции стоит и при постоянных болях в подреберье, нарушении пищеварения, исхудании.

Делаем вывод: киста мала – не трогаем, наблюдаемся у врача и пьем желчегонные горькие травы, чтобы улучшить обменные процессы в печени. Рекомендую полынь, девясил, тысячелистник, пижму, бессмертник, брусничные и березовые листья. Заваривать по 1 ст. л. на 0,5 л кипятка. Пить по 1/4 стакана горячего настоя за 15 минут до еды и через 15 минут после еды. Каждую траву – по очереди. Можно еще попробовать аппликации на область печени с настойкой зеленых грецких орехов на очищенном керосине. Курс – 10-14 дней, затем перерыв на 1 месяц, так как кожа устает. Всего 5-7 таких циклов.

Чудо-яблоки

Очень люблю яблоки, съедаю за день по 5 штук вместе с семечками. Но недавно мне сказали, что можно есть только 2 семечка в день, не более. Правда ли, что в них синильная кислота? И почему, когда моешь яблоки, вода покрывается жирной пленкой? Прошу рассказать о чудесных фруктах.

Адрес: Шумейко Анатолию Кузьмичу, 396510, Воронежская обл., Каменский р-н, п. Каменка, ул. 30 лет Октября, 76

Яблоки издавна выращивают на Руси. А значит, они полезны! В них богатый набор витаминов и микроэлементов, необходимых нашему организму. Только одно свежее яблочко (снятое с яблони в течение 10 дней) способно дать 1/4 суточной нормы витамина С. Этот и другие витамины защищают нас от многих болезней и раннего старения.

Если медленно жевать твердое яблоко, происходит естественный массаж десен. При этом погибает более 90% вредных бактерий, находящихся во рту. Кроме того, яблоки содержат органические кислоты, которые предупреждают развитие кариеса.

При запорах достаточно съедать 2 яблока с утра натощак – и проблема постепенно отступает. А при длительной умственной нагрузке полезно даже вдыхать аромат яблок. Такая ароматерапия используется на японских предприятиях, и работоспособность улучшается в 3 раза. Трехдневная диета на яблоках, сухом черном хлебе и зеленом чае помогает почистить организм и снизить никотиновую зависимость. Горячий отвар из яблок и груш принимают при варикозе и суставных болях, связанных с нарушением солевого обмена (ежедневно, по 2 стакана в день вместе с гущей перед едой). Чай из яблочной кожуры рекомендуется как мочегонное при камнях в почках и мочевом пузыре. То же средство применяют при экземах и других кожных заболеваниях. Чудесные фрукты улучшают состояние почек, поэтому для профилактики почечных заболеваний полезно съедать 3-4 сладких яблока в день. И для снятия отеков хорошо есть натощак по 3 яблочка. Только учтите, что при язве можно лишь печеные и сладкие яблоки. А вот при гастрите с пониженной кислотностью рекомендуют антоновку в любом виде.

Установлено, что яблоки защищают нас от рака. Причем лучше всего они усваиваются с медом.

Теперь отвечу вам, Анатолий Кузьмич, про маслянистую пленку. Да, она остается при мытье привозных южных яблок, особенно новых сортов. Их покрывают специальным защитным составом для длительного хранения. Поэтому такие фрукты надо очень тщательно мыть или есть вообще без кожицы. А вот наши яблочки можно использовать вместе с кожурой и семенами. Они не такие красивые, зато полезные. Северные сорта, более тонкокожие и ароматные, хранятся в свежем виде совсем недолго. Через полгода в них остается почти одна клетчатка. Но в моченых яблоках даже через год сохраняются все витамины!

И, наконец, вы правильно делаете, что не выбрасываете яблочные семена. Это очень полезная и самая загадочная часть плода. В них содержатся ценное масло, белковые вещества, сахароза. Много витаминов, микроэлементов, ферментов. Но самое главное – в семечках есть йод. В 5-6 яблочных зернышках – его суточная доза. Поэтому они улучшают работу сердца и мозга, память и внимание, повышают работоспособность и настроение. А еще в семенах есть мощные антиоксиданты, защищающие от инфаркта, инсульта. В них обнаружен витамин В 17 (летрил), обладающий противораковыми свойствами и снижающий утомляемость.

Есть мнение, что опасность яблочных семечек сильно преувеличена. Ведь общая концентрация ядовитых веществ очень мала. Но злоупотреблять этими семечками все же не следует. Да, в них есть ядовитое вещество – гликозид амигдалин. В желудке он расщепляется с выделением синильной кислоты, сильнейшего яда, особенно опасного для детей. Ослабить действие яда можно, если семена поджаривать на сковороде и добавлять сахар. Мой отец собирал семечки от яблок, просушивал в духовке, затем молол на кофемолке и добавлял сахарную пудру (пополам). Мы принимали порошок по 1 ч. л. в день. Я выросла на Севере, в районах с дефицитом йода. И, возможно, это спасло меня от гипотиреоза.

Еще яблочные семечки можно использовать для су-джок (семянотерапии).

Это правда, что болезнь дает человеку шанс пересмотреть свою жизнь. Эта мысль часто встречается в письмах людей, которые вам пишут. Вот и я решил рассказать, как пришлось пересмотреть свое отношение к себе самому и к жизни вообще после болезни, которая случилась со мною.

Откуда берутся силы

Всю свою жизнь я всегда работал очень много. По профессии я строитель. Сначала работал прорабом, потом возглавил трест. Можно представить, сколько нервов требуется, чтобы все держать под контролем. Любая работа требует ответственного отношения, а когда от тебя зависят другие – ответственность вдвойне.

Пока был молодым, на здоровье вообще не обращал внимания, и не было поводов для этого, зато после 50 лет темп жизни пришлось снизить: время от времени напоминало о себе сердце.

Несколько раз врачи предупреждали – нужна профилактика, сердцу нужна передышка. Короче говоря, когда вдруг во время совещания меня пронзила резкая боль в груди, которая отдавала даже в нижнюю челюсть, в глазах стало темно, и я потерял сознание, говорить о передышках было поздно: инфаркт миокарда. Очнулся я в больнице, рядом сидела зареванная жена, сам весь в проводках и шлангах. Картина, как в фильме ужасов.

И началась другая жизнь. Все, что было в больнице, я пропускаю. Когда меня выписывали, доктор сказал банальную фразу: «Ваше здоровье – в ваших руках». Первая неделя дома была еще хуже, чем в больнице.

Я осознал полную свою беспомощность. Меня обуял страх. Любое непроизвольное резкое движение пугало. Полная обреченность, я понял, что стал инвалидом. Старался не делать лишних телодвижений, превратился в сноп, или в живой труп. Так в страхе прошла первая неделя.

Домашние старались меня подбодрить, помочь, это раздражало еще больше. Однажды ночью я долго не мог заснуть, тяжелые мысли мешали. И вдруг я как-то четко осознал: если я боюсь того, что умираю, что конец неизбежен, так что мне мешает провести остаток дней без мук для себя и семьи? Где мои мужские качества?

Так распалил себя, что встал, прошел на кухню, налил себе немного коньяка, выпил. Вернулся в кровать и уснул богатырским сном. Утром, когда проснулся, был очень удивлен, что все еще жив-здоров. Сразу вспомнил, чем меня напутствовали медики – постепенно возвращаться в строй, очень постепенно. И я пошел. На улицу.

Было впечатление, что у меня не сердце болело, а ноги прооперированы. Вернулся домой, пообедал, взял газету почитать. Вспомнил, что надо выпить обычный набор лекарств, и тут опять немного нахлынуло на меня: и жалость, и страх, и еще что-то. Но я вспомнил про свое ночное озарение, и хандра отступила.

Вторая неделя дома мне тоже запомнилась на всю жизнь. Но вот так, шаг за шагом, я учился жить заново. И хотя запретов было очень много: избегать стрессов, не волноваться, не есть любимых мною блюд, не пить и не курить, не бегать, я ухитрялся жить и радоваться.

Узнал, наконец, поближе своих дочерей. Они уже студентки. Понял, как приходится трудно супруге управляться со всей семьей. Постепенно я превратился в домашнего диспетчера, домоправителя и исполнителя, я опять управлял своим трестом домашнего масштаба.

Через три месяца я опять с удивлением обнаружил, что все еще жив-здоров. Настроение с каждым месяцем становилось лучше. Я почувствовал вкус к жизни, которой не знал. А тут еще жена стала «нечаянно» оставлять то «Лечебник», то «Лечебные письма», то специальные книжки по здоровому образу жизни. Невольно втянулся я в изучение своей болезни.

Примеры людей, их судьбы открывали глаза на многое. Я понял, что у меня есть силы вернуться к нормальной жизни.

Постепенно, сначала тайком от домашних, стал пробовать на себе разные методики оздоровления. Целебные настрои и дыхательную гимнастику изучил. Раздобыл книжку по китайской гимнастике цигун, начал заниматься.

Та самая поговорка, что слухи о моей смерти сильно преувеличены, теперь моя любимая.

Один только раз я сильно испугался, что сердце не выдержит, когда впервые сел за руль автомобиля и поехал. Резко затормозил на перекрестке с непривычки, думал, не справлюсь, но ничего, обошлось. И опять не умер.

Домой приехал, принял лекарства, приготовил отвар из трав, полежал и ожил. Травы очень помогли справиться и со страхами, и с сердечными проблемами.

Вот, например: по чайной ложке сушеницы топяной, таволги и боярышника залить 0,5 л кипятка, настоять, процедить и пить по 1/ 4 стакана 4 раза в день после еды. Конечно, настой корня валерианы на ночь принимал.

Пил и пустырник, и отвар яснотки (крапива такая), и, конечно, лекарства. Регулярно обследовался, делал кардиограммы и радовался, как ребенок, положительной динамике.

С каждым днем я становился увереннее в своих силах.

Я понял, что если не вредить своему организму, не мешать ему, если очень захотеть жить и поверить в скрытые резервы нашего организма, можно справиться с любой болезнью.

Я стал в этом смысле наглым, как говорит моя жена. Несмотря на то что мне на год дали инвалидность, я уверен, что после окончания этого срока продлять ее мне не будет необходимости.

Стешин Виктор Геннадиевич,
г. Москва



ЕСЛИ Б МОЛОДОСТЬ ЗНАЛА...

Конфликт поколений в том, что пожилые не хотят скрывать свою мудрость, а молодые – показывать ее отсутствие.

Поймав на себе взгляд пожилой женщины, девушка нервно дернулась и резко отвернулась. А ее подружка вызывающе посмотрела в глаза пожилой женщине, ожидая, что та наконец перестанет их рассматривать. Обеим девушкам не понравилось такое внимание. Другое дело, если бы смотрел мужчина. Поэтому единственная мысль у девчонок после «Чего уставилась?» только одна: «Завидует». На самом деле любому человеку приятно созерцание молодости, а старому – тем более. Только порой такому созерцанию сопутствует вовсе не зависть, а иное – сочувствие.

Пока старость подводит итоги, молодость кичится своей гладкой кожей и блеском глаз. Молодость верит, что впереди – только радость, благополучие, безоблачное счастье. В свое время верили в то же самое и нынешние старушки. Только жизнь со всеми ее тяготами, лишениями пролетает стремительно. И далеко не все из того, что ожидалось в девичестве, сбылось. Они ведь так же ждали своих принцев, мечтая о счастливом и благополучном будущем, о славных ребятишках, достатке и красивом доме. «Я такой никогда не буду», – думает девушка, глядя на свою бабушку или стареющую мать. «Будешь, будешь, – рука бабушки гладит ершистую голову внучки. – И не заметишь, как состаришься».

Чужой опыт никому не нужен, на нем никогда никто не учится. Нужны свои собственные грабли. И чтобы шишки были, да не по одной. Чужой опыт не интересен. Молодость не хочет принимать во внимание или анализировать чужой опыт. Эта способность просто временно заблокирована. Она проявляется постепенно, по мере накопления своего собственного опыта, после его анализа и горьких выводов. Поэтому, чтобы сохранить хорошие отношения с молодыми, назидания необходимо прекратить. Молодость не осознает, что в дни тяжких испытаний первыми отзовутся и подставят плечо уже пожившие люди из близкого окружения. Молодость чувствует эту их готовность. Но, стремясь быть самостоятельной, на всякий случай пренебрегает близкими. Не от большого ума, конечно.

Когда-то на Руси в каждом доме жили несколько поколений людей. И жили они одной семьей, в которой все были востребованы. Старики помогали своим дочерям и невесткам растить малышей. А взамен, когда приходило время их болезней, немощей, они получали уход и внимание. Теперь молодые стремятся жить отдельно. И, не показывая своим ребятишкам примера любви, внимания к стареющим родителям, в итоге лишаются всего этого сами.

Кто-то из великих мыслителей в свое время сказал, что если у вас в доме нет старика, заведите – пригодится.

Если б молодость знала...

Адрес: Мельниковой Ирине Борисовне, 620050, г. Екатеринбург, а/я 86

НА СУДЬБУ РОПТАТЬ БЕССМЫСЛЕННО

У меня самые обычные родители: мать – медсестра, отец – резчик оргстекла. Оба уже давно на пенсии. Отцу в этом году исполнился 91 год, а маме – 89. Несмотря на преклонный возраст, они вполне обходятся без посторонней помощи. На болезни и вообще ни на что не жалуются.

Им выпала военная юность. Отец всю войну прошел с десантными войсками. Вернулся перед самой победой, получив контузию в Берлине. Мама всю войну работала в госпитале, а потом стала медсестрой. Они хлебнули горя в полной мере. Один дед был репрессирован, и мать жила с печатью «дочь врага народа». А отец, женившись на ней, переругался из-за этого со всеми родственниками. Ничего особенного в биографии моих родителей нет. То же самое выпало на долю почти всего поколения. Меня поражает другое: эти люди, мои родители, никогда не ропщут на судьбу. До сих пор они сумели сохранить в душах самое радужное отношение к жизни, оптимистический настрой. Ни разу я не слышал, чтобы они жаловались или требовали для себя каких-то привилегий.

Сейчас я понимаю, что, несмотря на скромные возможности, мои родители дали своим детям все. И наше хорошее образование, и нравственный багаж для старта в самостоятельную жизнь – их заслуга. И сейчас они все еще поражают меня своими нравственными качествами. Ведь они заботятся о нас и наших детях больше, чем мы сами!

Я имею в виду не физическую помощь, а духовный настрой. Меня восхищает в родителях умение жить достойно в любых условиях. Они самостоятельно решают любые житейские задачи и не пасуют перед трудностями. У них живой ум и чувство юмора. Я уже сам стал дедом, но чувствую себя порой мальчишкой под взглядом отца, когда допускаю какую-либо глупость. И думаю: удастся ли нам и нашим детям сохранить до глубокой старости такой авторитет и такую стойкость духа?

Борисов Владислав Николаевич, г. Челябинск

Как победить зеленого



Дорогие читатели, вы спрашиваете, почему в нашей газете так редко упоминаются снадобья от алкоголизма. Ведь это и правда всенародная беда! Потому что пристрастие к алкоголю – прежде всего болезнь души. И не верьте тем «травникам», которые продают «чудодейственные» зелья. Нет такого зелья, которое помогло бы алкоголику само по себе! Как же победить зеленого змия? Об этом вам расскажет потомственная травница К.И. Доронина.

ЯД ЗАМЕДЛЕННОГО ДЕЙСТВИЯ

Сегодня мы поговорим о тяжелом заболевании, которое развивается из-за частого неумеренного употребления спиртных напитков. Речь пойдет о болезненном пристрастии к ним. Чем опасен алкоголизм? Он крадет у человека семью, настоящих друзей, работу и, конечно, здоровье.

Алкоголь относится к наркотическим ядам. Попадая в желудок и быстро всасываясь в кровь, он действует прежде всего на нервные клетки головного мозга. Отсюда – перевозбуждение, излишняя болтливость и подвижность, нарушение внимания и потеря контроля над собой. Постепенно угнетая центральную нервную систему, алкоголь лишает человека способности воспринимать раздражения, понижает болевую чувствительность, вызывает расстройства движений и речи.

Хронический алкоголизм – болезненное состояние, при котором в организме уже происходят стойкие изменения. Перерождаются нервные клетки, нарушаются обмен веществ, работа печени и почек. Но сам алкоголик часто ничего не замечает. Все вытесняет жажда спиртного.

КТО КРАДЕТ ДУШУ?

Превращаясь в пьяного безумца, человек становится совершенно иным. Алкоголь выжигает сочувствие и уважительное отношение к людям, в том числе самым близким. От оскорбления окружающих и насильственных действий – один шаг до преступления. Что же происходит с человеком, с его душой? Ответ можно найти во многих религиях мира. Считается, что с употреблением алкоголя душа устраняется из физического тела. А свободное место занимает нечистая сила, которая и руководит человеком. Примером служит то, что пьяницу словно кто-то охраняет. Он может замерзнуть зимой в снегу и не заболеть. Может долго обходиться без пищи, но не умереть. Может упасть с большой высоты и остаться живым.

Обратите внимание на компанию алкоголиков, которые распивают спиртное. Ведь сначала у них очень дружеские отношения. Но постепенно, по мере опьянения, между ними возникают острые конфликты. Дело доходит и до рукоприкладства. О чем это говорит? О том, что у людей отсутствует жизненная энергия. А в конфликтах они черпают энергию негативную, но мощную. Она и приводит к психозам, запоям – одной из самых тяжелых форм алкоголизма.

Вот почему в народе издавна бытует мнение, что алкоголизм – это болезнь души. Причины ее многочисленны. Рассмотрим пример из жизни самых обычных людей.

ВЕРА, ТЕРПЕНИЕ, ДОБРОТА

В десятилетнем возрасте Анна осталась круглой сиротой. Отец погиб на фронте, а матушка умерла от туберкулеза. Тетка Анны, сестра матери, пригрела сиротку, чтобы использовать в своих целях. А занималась тетушка колдовством – приворотами-отворотами, наведением порчи. Обучала таким делам и девочку, надеясь передать ей свои секреты. И в подвале ребенка держала, и есть не давала. Но, видно, у Анны был очень сильный ангел-хранитель, и Господь направил ее к святой церкви, к молитвам о спасении души. Потом тетка тяжело заболела и долгие годы была обездвиженной, пока не умерла. Очень мучилась перед смертью. Девочка ухаживала за ней, а еще молилась денно и нощно. И сумела не принять от опекунши черный дар.

После ее смерти Анна окончила школу, а после – ветеринарный техникум. В 35 лет у нее были хороший дом, любимая работа. Жизнь сложилась так, что Анна осталась вдовой с ребенком. Но смирение, трудолюбие, терпение и христианская доброта помогали ей во всем.

Анну любили и уважали все, включая семью дорогих соседей, живших рядом в добротном доме. Отец семейства дядя Яша – фининспектор. Его жена Галина – заведующая продуктовым магазином. Их дочка Наташа, статная женщина – школьная подруга Анны. Соседи были зажиточные, даже приобрели легковой автомобиль. Анне они всегда помогали чем могли. Но в последний год все чаще стали устраивать семейные праздники-попойки по любому поводу. Настойчиво приглашали и Анну. Та отказывалась. Жила скромно, воспитывала дочку. А невидимый враг человечества сторожил и ждал своего часа.

ТЯЖКОЕ ИСПЫТАНИЕ

Беда случилась в день Пасхи. Отстояв всенощную в церкви, Анна отдохнула от мирских трудов в дневном сне, а потом собралась по воду. Вышла за калитку с двумя ведрами. Яркое закатное солнце ослепило глаза. Она и не заметила, что перешла дорогу с пустыми ведрами своим веселым соседям. Плохая примета! Из-за этого разгоряченные алкоголем дядя Яша и его жена Галина набросились на Анну с оскорблениями, а потом и с кулаками. Наташа, лучшая подруга, исцарапала ей все лицо ногтями. А муж Наташи Георгий при этом хохотал как безумный: «Так ее, ведьму проклятую!»

Больно было невыносимо и от телесных побоев, и от незаслуженных

ЗМИЯ

оскорблений. Вначале Анна умоляла соседей успокоиться, но те совсем остервенели. И вдруг какая-то неведомая сила подняла ее с земли, и время будто остановилось. «Проклинаю вас во веки веков именем князя тьмы!» – изрекла она каким-то нечеловеческим голосом. О, она узнала этот страшный голос своей тетки! Но уже не могла остановиться: «Ты, Яков, тысячу раз захочешь умереть, но будешь мучиться. Ты, Галина, будешь захлебываться водкой и валяться под забором рядом с бродячими псами. Коса твоя превратится в колтун. Ты, Наташа, в дверь свою войти не сможешь. А дом ваш станет пепелищем!» Соседи словно остолбенели, слушая этот зловещий голос в застывшей тишине.

Анна не помнила, как добралась до своей постели и забылась тяжелым сном. Очнулась она от плача дочурки и с трудом открыла глаза, залитые кровью. Тут же явились отрезвевшие от страха соседи. Они просили прощения, обмыли раны и завалили Анну пасхальными дарами. Испугались еще и ответственности перед законом. Потом прибыл участковый милиционер и вызвал скорую. Анна от заявления на соседей отказалась. «Прости их, Господи! Не ведали, что творили», – прошептала она. Но чей-то зловещий голос ответил: «Уже поздно».

СТРАШНЫЕ ПРОРОЧЕСТВА СБЫВАЮТСЯ

В милиции дело замяли. Анна две недели пролежала в больнице с сотрясением мозга. Молилась за своих обидчиков и просила у Господа прощения за свой грех нетерпимости, гневливости. Она поправилась, и жизнь потекла свои чередом. Кажется, все забылось, но между соседями уже выросла стена отчуждения. А через полгода у Якова обнаружили рак горла. Он страшно мучился и не мог говорить. Галина спилась от такого несчастья, лишилась работы, и косу пришлось отрезать из-за колтунов. Наташа раздалась так, что еле протискивалась в двери, и муж оставил ее с двумя детьми. Наконец, в какой-то черный день из печки по недосмотру выпал уголек, и соседский дом превратился в пепелище... А дом Анны совсем не пострадал, хотя стоял рядом. Пришлось приютить несчастных погорельцев во времянке. Анна терпела их пьянство, как могла, а порой и плакала вместе с ними над погубленными судьбами. Но ничего уже не могла поделать.

Потом погорельцы отстроили на месте пепелища сарай и продолжали там пить. Дочь выучилась и покинула Анну. Она даже не навещала родительский дом, обвиняя мать в бессмысленной благотворительности. И Анна ушла в монастырь, обвиняя себя в отступлении от Божественных заповедей в тот страшный час. В монастыре она молилась за падшую душу своей тетушки-колдуньи. По народным поверьям, такая неприкаянная душа, не отмоленная живыми, бродит в миру и продолжает делать свое черное дело. Может и вселиться в чужое тело в тот момент, когда человек одурманен алкоголем или безудержным гневом, когда он слаб духом. Не случайно в приступах белой горячки алкоголики видят чертей и прочую нечистую силу. Как быка с кольцом в ноздрях ведут куда угодно, так и человека ведет к погибели алкоголь.

ЧЕМ ПОМОЧЬ АЛКОГОЛИКУ?

Главный залог успеха в лечении алкоголизма – желание самого человека перестать пить. При этом он должен проявить силу воли. Сейчас много разнообразных медицинских методов, дающих хорошие результаты. Есть и народные средства.

- **Чтобы уменьшить тягу к алкоголю**, смешать в равных частях золототысячник, полынь горькую, чабрец. Залить стаканом кипятка 3 ст. л. сбора и настоять, укутав полотенцем, 2 часа, затем процедить. Принимать по 1 ст. л. каждый час 7 раз в день.
- **От похмелья:** в стакан водки положить 2 ст. л. корней любистка и 2 листа лавра благородного. Настоять 2 недели в хорошо укупоренной бутылке и дать выпить утром после тяжелого запоя.
- **Мочегонное и успокаивающее нервы:** 2 ст. л. листьев толокнянки залить 1 стаканом кипятка и прокипятить 15 минут. Уговорить пьющего человека принимать этот отвар 5–6 раз в день.
- **Против желудочных спазмов:** 2 ст. л. пчелиного подмора залить 1 стаканом только что вскипяченного молока. Настоять 2 часа, процедить, разделить на 5 порций и давать перед едой или вместо еды.

Многим из тех, кому не хватает силы духа, чтобы справиться с тягой к алкоголю, помогает молитва.

ЕСЛИ У ВАС ЗАСТОЛЬЕ

В народе давно известны способы, позволяющие предохранить себя от опьянения и уменьшить вредное воздействие алкоголя на организм.

1. Перед застольем, чтобы не захмелеть, выпить чашку хорошо заваренного черного или зеленого чая с мятой или лимоном. Можно положить лимон, нейтрализующий алкоголь, и в черный кофе.
2. Любой хозяйке, которая сервирует стол, следует помнить о клюквенном морсе или соке. Тогда не будет печальных результатов застолья.
3. Садясь за праздничный стол, надо помнить, что самое тяжелое опьянение дает смесь водки с пивом или вином.
4. Необходимо также знать, что если выйти в полупьяном состоянии на свежий воздух в холодное время, то можно совсем опьянеть, иногда даже до потери сознания.
5. Быстро протрезветь помогает стакан холодной воды с 20 каплями мятной настойки. Выпить сразу.
6. Если человек мертвецки пьян, следует разжать ему рот и заставить выпить стакан холодной воды с 6 каплями нашатырного спирта.
7. Чтобы привести опьяневшего в чувство, надо сильно и быстро растереть его уши ладонями до покраснения.
8. В качестве рвотного средства выпить чашку горячего кофе с солью вместо сахара. При рвоте давать глотать лед.

ИЩИТЕ ПРИЧИНУ НЕДУГА

Лет в 30 у меня вдруг появилась экзема, сначала под коленкой, а потом пошла по всему телу. До этого никакой аллергии у меня вообще ни разу не было.

Я не знала, что делать. Все чесалось, кое-где стало мокнуть. Сначала пила таблетки против аллергии, но они не помогали. Потом, наконец, выбралась к дерматологу. Он сказал, что, скорее всего, это на нервной почве, а вообще надо бы проверить печень. Тогда я отправилась к терапевту в свою поликлинику. Оказалось, что печень у меня действительно пошаливает. Но до моих болячек там никому дела не было, а времени на визиты к врачам уходило очень много. Тогда я решила сама принимать меры.

В одной газете мне попалась статья о траве расторопше. Там говорилось, что с помощью этой травы можно вылечить печень. Для начала я решила побольше узнать об этом. Оказывается, расторопшей пятнистой с древних времен лечили тяжелейшие недуги, и весьма успешно. Она считается сильнейшим лекарственным средством от гепатита, цирроза, помогает при поражениях печени, вызванных алкоголем, лекарствами, токсинами, радиацией... Из ее семян даже делают многие известные таблетки для лечения печени.

От этого лекарства из семян расторопши я просто ожила, общее состояние улучшилось, а кожа постепенно стала очищаться.

30 г семян размолоть в порошок, залить 0,5 л воды, кипятить на малом огне до испарения половины объема жидкости, процедить. Пить по 1 ст. л. через каждый час, с утра до вечера.

Я лечилась расторопшей месяц, потом сделала перерыв на 2 недели и повторила курс. В это же время лечила экзему голубой глиной, соблюдала диету. Я еще не успела закончить второй курс лечения расторопшей, а экзема уже почти прошла! Через три месяца от нее и следа не осталось!

Не знаю, что больше помогло и от чего конкретно у меня появились такие проблемы с кожей. Думаю, если отвар помогает снять зуд, значит, главная причина моей экземы связана именно с работой печени. Так что правильно говорят: в первую очередь бороться надо не с болезнью, а с ее причиной!

Кравцова В.Т.,
г. Липецк

КАК Я ЛЕЧИЛА ПАРОДОНТОЗ

У меня была проблема с зубами – пародонтоз. За полгода я удалила 3 зуба. На очереди был четвертый.

Десна распухла, зуб качался, как лодка на воде, боль жуткая – не дотронуться. Терпела до последнего, но в субботу не вытерпела, побежала дергать и этот зуб, однако врач послал на рентген, а это значит, что прийти на прием получится только в понедельник, до которого надо было еще дожить с шатающимся зубом.

Соседка посоветовала приложить на ночь к деснам настойку софоры, чтобы снять боль. И действительно боль вскоре утихла. На утро зуб уже не болел, но есть было еще нельзя. На следующую ночь я снова приложила софору к деснам, а утром – не поверите, боли не было, опухоль и кровотечение исчезли. Я взяла снимки зуба и пошла на прием.

Врач долго не мог ничего понять. Я объяснила. Он долго смотрел на меня, потом взял зеркало, постучал им по больному зубу, до которого два дня назад я не давала даже дотронуться – так было больно... В общем, зуб я рвать не стала.

Я нашла информацию о лечении софорой и решила пройти курс лечения, чтобы убедиться на себе в ее чудодейственной силе. На четвертый день приема софоры корни зубов, которые были оголены и отчего у меня была повышенная чувствительность (нельзя было есть ни горячего, ни холодного, ни кислого и т.д.), закрылись деснами полностью. Повышенная чувствительность прошла, кровотечения десен прекратились. На седьмой день – чего я не ожидала совершенно – начал выходить (отхаркиваться) мой хронический бронхит, которому более 20 лет и который «дарил» мне в изобилии всякие неудобства в жизни в виде ОРЗ, ангины, кашля и т.д. и т.п.

Я теперь на все 100% доверяю софоре – этому природному антисептику. Я знаю, что когда она попадает в мой организм, она лечит не только то, что я хочу, но и те болячки, которые сама найдет. Экспериментируя на себе, я выяснила, что:

1. Мозоль, если ее помазать настойкой софоры, заживает за 8 часов, то есть если вечером помазать, то утром можно надевать ту же обувь.
2. Заноза, даже гнойная, проходит за 24 часа полностью.
3. Фурункулы, которые только хотели появиться (начальная стадия), в количестве более 10 штук рядом я убрала софорой за 3 дня – это рекорд, согласитесь.
4. Грибок на ноге и ногте убрала за 3,5 недели!
5. Желудочная боль проходит практически тут же.

Ольга Васильевна, Карелия,.
г. Сегежа

ВАЛЕРИАНА ПОМОГЛА РАЗОГНУТЬСЯ

Два года назад мне почти все время приходилось работать на улице в любую погоду – я продавала пирожки. Жара, холод, дождь, снег, но хуже всего – сквозящий ветер. Как ни странно, зимой я почти никогда не болела, даже не простужалась, а вот летом в жару, да на сквознячке в один из дней я согнулась от резкой боли между ребрами, да такой сильной, что было трудно дышать. Каждое движение грудной клетки причиняло страдания, боль отдавала в плечо, лопатку, руку.

Так я попала в больницу, мне сделали обезболивающую блокаду назначили физиопроцедуры. А дома за меня взялась мама.

Примерно две недели, каждый день, по 4 раза до еды, мама заставляла меня пить отвар из трав: медуницы (3 части), багульника (1 часть), зверобоя (2 части), листьев березы (3 части). Столовую ложку этого сбора мы заливали стаканом кипятка и кипятили на водяной бане минут 15. Напиток на вкус очень приятный, пить его нужно по полстакана.

Но главное, что мне помогло избавиться от межреберной невралгии, – это компрессы с валерианой. Каждый вечер мама смачивала кусок хлопчатобумажной ткани (старую простыню разорвали на салфетки) настойкой валерианы и прикладывала на больной бок, закрывала полиэтиленом и укутывала старой шерстяной шалью. Так я и засыпала. Через месяц я и не вспоминала о мучительной боли, зато запомнила, как можно вылечиться.

Матюхина Ольга, г. Санкт-Петербург

ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ВАШИХ ГЛАЗ

Снимите, господа, шляпу перед вашими глазками и скажите им слова благодарности, пошлите нежность и любовь, а коли видеть они стали хуже, сделайте пальминг – закройте уставшие глазки да поводите ими в разные стороны, затем приготовьте лекарство.

Возьмите яблочко, вырежьте наполовину сердцевину, залейте натуральным душистым медом, а с другого конца яблока сделайте три дырочки, чтобы сок стекал. Поставьте яблоко в чистую кружку. Как настоится и побежит сок, так набирайте в пипетку да в глазки капайте несколько раз в день. Будет жжение — потерпите. Да яблочко ежедневно брать свежее. Глазки ваши вам же спасибо скажут. Появится зоркость, уйдет слезотечение, забудете о катаракте с глаукомой.

Или еще один рецепт.

Возьмите свежее деревенское яичко, промойте, поварите минут 20, остудите, разрежьте на две части, осторожно отделив белок от желтка. Для лечения понадобится белок. Возьмите немного ароматного цветочного меда и поместите в белок. Дайте настояться при комнатной температуре несколько часов. Заглянули в белок, — а там водичка, та самая, которая необходима нашим глазкам. Капайте, не ленитесь. Лучшее лекарство для глаз.

И совет для всех: изменив свой характер, взгляды, привычки, вы измените свою судьбу, тем самым укрепите здоровье. Постарайтесь, чтобы ваша нервная система не разрушала ваш организм, любите друг друга и будьте здоровы.

Шедина Татьяна, г. Тула

РЕКЛАМА

АПИЗАРТРОН®
Уникальный состав с тройным лечебным комплексом
СНИМЕТ БОЛЬ В СУСТАВАХ И МЫШЦАХ

НАСТОЯЩЕЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

ТРИ ЛЕЧЕБНЫХ ЭФФЕКТА:
Разогревающее действие
Обезболивающее действие
Противовоспалительное действие

40 ЛЕТ В ДОМАШНИХ АПТЕЧКАХ РОССИИ!

АПИЗАРТРОН

115114, г. Москва, ул. Летниковская, д. 16, оф. 306.
Тел.: (+7 499) 579-33-70, Факс: (+7 499) 579-33-71.
www.esparma-gmbh.ru
esparma®

Регистрационный номер П N 012631/01 от 19.12.2008

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

На вопросы отвечают...

В одном из прошлых номеров газеты («ЛП» №8, 2012) мы познакомились с удивительным направлением традиционной медицины – психокинезиологией. Особенно эффективно диагностические и лечебные возможности этой медицинской дисциплины проявляются на ранней стадии заболеваний, связанных с психоэмоциональными проблемами пациента. Как же удается установить эти проблемы? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач, психокинезиолог, преподаватель Института клинической прикладной кинезиологии Л.С. ЖАРОВА.

– Людмила Семеновна, в прошлой беседе вы рассказывали про мышечный тест. Напомните, пожалуйста, как он работает.

– Мышечный тест – это оценка мышечного тонуса и его изменений в зависимости от сигналов, предлагаемых телу. А сигналами могут служить разные воздействия (они называются провокациями), которые оказывает врач на тело пациента, чтобы проверить его реакцию. Провокации бывают механическими, химическими, эмоциональными, визуальными, звуковыми, энергетическими... Психокинезиологи знают, что человек – это единое целое, и любое повреждение физической структуры организма накладывает отпечаток на другие процессы, в том числе психические. И наоборот, любой стресс, эмоциональное потрясение изменяет биохимические процессы в организме, что может привести в конечном счете к структурным нарушениям.

– Вы говорили, что есть связь между эмоцией, созвучным с ней органом тела, а также определенной мышцей. Например, от страха «ноги не идут», поскольку страх блокирует пояснично-подвздошную мышцу, с помощью которой мы переставляем ноги. Ну а если болит шея или, скажем, плечо?

– Наша шея – это зона чрезмерного чувства ответственности, тревоги, страха, и боли в ней далеко не всегда вызваны плохой подушкой. А конкретно, если человек жалуется на боли в шее, надо установить, какая из мышц не справляется со своей работой.

То же и в случае с плечом. Например, дельтовидная мышца – любимая мышца психокинезиологов, подобно капюшону окутывающая плечевой сустав. Средний отдел этой мышцы поднимает руку в сторону до горизонтального положения (то есть от 30 до 90 градусов) – в биомеханике это называется «отведением руки». Если продолжить ее движение вверх, то дальше работает уже другая мышца – трапециевидная. Мне надо удостовериться, что до этой границы (90 градусов) пациент по моей команде развивает нормальное мышечное усилие. Я прошу его продолжить движение рукой вверх, а сама в это время пробую опустить его руку вниз. Сильная мышца не позволит мне этого сделать, я просто упрусь в руку пациента.

– И какой вывод вы делаете из того, что мышца сильная?

– Если средняя дельтовидная мышца дает такое усиление, значит она в порядке и не виновата в том, что, допустим, в плечевом суставе возникает боль при отведении руки в сторону. Тогда я буду тестировать другую мышцу, которая участвует в этом движении – например, надостную, подостную, трапециевидную, подлопаточную. И если в одной или нескольких проверенных мышцах найду слабость, то это значит, что данная мышца потеряла свою способность сокращаться в нужный момент, движение в плечевом суставе нарушилось. Он теперь двигается либо по-другому, либо нормально (до 90 градусов), но с болью. А за ослабевшую мышцу начинают работать ее соседи – включается механизм компенсации. И теперь мы должны понять, что же ослабило эту мышцу. Тогда я даю несколько провокаций.

– Приведите, пожалуйста, пример.

– Допустим, человеку трудно поднимать руку. Но в прошлом у него была травма сустава, или он резко бросил мяч, или сильно потянулся куда-то рукой. От этого могло произойти перенапряжение капсулы плечевого сустава. Нужно сделать механическую провокацию – скажем, растянуть эту капсулу. Я делаю провокационное движение и сразу тестирую слабую мышцу. И если в ответ на провокацию мышца восстановит свою силу, значит, я нашла причину. Дальше можно определить направление, в котором когда-то состоялось резкое движение, вызвавшее перерастяжение или резкое сокращение волокон капсулы.

Теперь нужно сделать мобилизационное движение. Это может быть потряхивание, мелкая вибрация или скручивание капсулы сустава и удержание ее в этом состоянии, как мы закручиваем пружину. А потом – хоп, отпускаем, и скрученные волокна разжимаются, а сама капсула снова становится эластичной. Теперь снова тестируем мышцу, и если прием был проведен правильно, мышца восстановилась.

– И рукой уже двигать не больно?

– Если я все сделала правильно и больше ничего не нашла, то практически сразу движение в суставе резко меняется. Бывает, что оно восстанавливается полностью. Но даже если сразу после коррекции только наполовину улучшится подвижность, или уменьшится боль, или восстановится общий двигательный ресурс (например, при ходьбе эта рука перестанет болеть), все равно коррекция была успешной. Однако причина боли может быть не одна. Если мышца среагировала на структурные изменения и усилилась – это очень важно, но часто недостаточно. И я даю мышце другую провокацию – эмоциональную.

– В чем она заключается?

– Мы ставим пальцы на лобные бугры. Это зоны стресса. Такой жест был подсмотрен у природы – человек,

МЫШЦЫ!



желая снять напряжение, успокоиться, чтобы мысль прояснилась, непроизвольно потирает лоб. Одновременно с постановкой пальцев на лобные бугры тестируется мышца. Если она «меняет знак», то есть из сильной становится слабой или наоборот, значит, слабость этой мышцы вызвана не только структурной, но и эмоциональной проблемой. Причем, исходя из того, какую я мышцу тестирую, сразу можно сказать, с какой эмоцией она сопряжена.

– Неужели разные мышцы связаны с определенными эмоциями?

– Да, такая связь существует. Например, орган, с которым связана средняя дельтовидная мышца, – это легкое, а эмоция – печаль. Передняя дельтовидная мышца ассоциирована с желчным пузырем и целой областью эмоций – от раздражения до ярости. Есть целая группа мышц, при тестировании которых нужно на всякий случай проверить, не испытал ли человек гнев, страх, уныние и т.д.

Но помимо эмоций, то есть легко улавливаемых, текучих реакций, есть состояния, называемые убеждениями. Например, обида – это уже не эмоция, а взгляд на жизнь, устойчивый способ реагирования на какие-то эмоциональные состояния или отношения. Что-то приходит, и я скорее обижусь, чем сохраню спокойствие и нейтралитет. Есть люди, реагирующие на все враждебно, а есть безразличные, безэмоциональные, которых очень трудно на что-то подвигнуть. Или чувство вины...

– А есть мышца, связанная с чувством вины?

– Есть. Это квадратная поясничная мышца и мышцы задней и наружной поверхностей бедра. И соответствующий орган – толстая кишка. Поэтому чувство вины, в котором человек погряз и не может из него выбраться, – это нередко задержки стула, запоры. Могут быть боли в пояснице, особенно при наклонах в сторону – за это движение как раз и отвечает квадратная поясничная мышца. Наше тело сигналит о нарушениях в нем. Наблюдая, где и как изменился характер движений человека, можно предположить наличие у него определенного состояния, даже если сам он это отрицает или не осознает.

– Вы упоминали химическую провокацию. Что это такое?

– Это значит, что мы вызываем реакцию организма на какой-то химический агент, например на воду. Почему? У нас множество людей ходят обезвоженными. Воду вытеснили всевозможные напитки. Но нашим клеткам нужна не пепси-кола, а чистая вода. Она необходима для многочисленных химических реакций, протекающих в организме. Извлекать ее из супа или чая – чрезвычайно энергоемкий процесс. Поэтому сегодня большинству людей, особенно горожанам, хронически не хватает чистой воды. Бывает, что во время тестирования я не могу получить от мышцы стойкого ответа: один раз она показывает силу, другой раз – слабость, или начинает дрожать, на стимулы то реагирует, то не реагирует. Первое, что я заподозрю – это что организму не хватает воды. Тогда я просто прошу человека взять в рот воды, но не глотать.

– Для чего это нужно?

– Для того чтобы рецепторы на языке дали организму сигнал: есть вода! Теперь я снова тестирую мышцу. И если она и раз, и два, и три даст четкий ответ, то есть станет сильной, а на разные провокации будет слабеть или усиливаться именно так, как нужно, я делаю вывод, что у человека обезвоживание. Он получает рекомендацию восполнить этот дефицит воды, восстановить водный баланс. И точно так же тестируется, сколько воды нужно пациенту, как ее пить и т.д. Особенно это важно, если обезвоживание хроническое: попробуйте в сухую землю сразу налить много воды – она просто пролетит и не задержится. Внутреннюю химическую среду организма дополнять водой нужно постепенно.

Кстати, с обезвоживанием бывают связаны многие случаи непонятной аллергии. Тестируя продукты, которые использует человек, мы должны проверить и эту возможность.

– А как тестируются продукты или другие вещества на предмет того, подходят ли они данному человеку?

– Экспериментально установлено, что вещество при тестировании надо класть под южный (положительный) полюс магнита. Если же мы хотим протестировать мышцу на ее готовность быть сильной-слабой, на нормальный тонус, то на «брюшко» мышцы кладется северный (отрицательный) полюс магнита. Магнит позволяет исключить влияние электрически заряженных мембран (оболочек) клеток.

А продукт, например кусочек хлеба, кладется на область тонкого кишечника (в середине живота) под южный полюс магнита – и тестируется либо индикаторная мышца, либо та, которая связана с этим органом. Например, с тонким кишечником обычно тестируется прямая (передняя) мышца бедра. И если в ответ на химическую провокацию данным продуктом она ослабнет, с этим продуктом лучше не дружить, в пищу не употреблять.

– Можно ли так определить, например, непереносимость глютена – белка многих злаков?

– Да, конечно. Надо просто сравнить реакцию мышцы на глютеновые и безглютеновые продукты.

Съедобные продукты можно тестировать и путем укладывания на язык. Если слабые мышцы усилятся – значит этот продукт вам годится. Таким же образом часто подбирают и гомеопатию, БАД, травы, препараты из грибной аптеки.

Беседовал Александр ГЕРЦ

СОВЕТ ДАЧНИЦАМ И ОГОРОДНИЦАМ

Начало дачного сезона – это постоянные солнце, ветер, а значит, дополнительная нагрузка на кожу лица.

Для предупреждения пигментации и обветривания рекомендую делать по вечерам 2–3 раза в неделю простую маску. Возьмите 1/2 ч. л. морковного льняного масла, которое продается либо в магазинах, где мед, либо в аптеках. Добавьте в него 3–5 капель свежеотжатого сока лимона. Подержите лицо над паром. Или сделайте паровую маску: махровое полотенце, смоченное в горячей воде, на 5–7 минут наложите на лицо, не захватывая область носа, губ и глаз. На подготовленную таким образом кожу лица (в том числе на области глазниц и носа) нанесите смесь льняного масла с лимонным соком. Через 10–15 минут остатки масла промокните бумажной салфеткой. Сделайте легкий тонизирующий массаж – похлопывающие движения кончиками пальцев.

Я от этой маски в восторге! После лета кожа нисколько не страдает от пребывания на солнце, ветру, а становится только лучше.

Митрохина Наталья Сергеевна, г. Краснодар

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СКРАБ

Поделюсь с вами рецептом антицеллюлитного домашнего скраба. Он мне достался от подружки, которая им пользуется регулярно и очень довольна эффектом.

И мне нравится такой скраб, потому что его легко сделать дома и он натуральный.

Смешайте по 1 ст. л. морской соли мелкого и крупного помола. Добавьте по 1 ч. л. сахара и белой глины (каолина, продается в аптеке), 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. перемолотой овсянки, 2 капли ароматического масла сладкого апельсина, 10 капель витамина Е в масляном растворе, цедру одного лимона или апельсина. Все перемешайте и сложите в стеклянную банку.

Этого количества хватит на 2 раза. Используйте скраб в банный день или после душа. Особенно тщательно обработайте им проблемные зоны. Кожа действительно становится упругой, как мячик!

Симоненко Анна, г. Пермь

КРАПИВНЫЕ МАСКИ

Молодая майская крапива – клад для домашних косметических масок.

Как только она появится, советую обязательно рвать пучки и быстренько использовать. Например, так.

Залейте 1 ст. л. теплого молока 1 ч. л. кашицы из измельченных листьев крапивы. Дайте настояться 10 минут и добавьте 1 ч. л. сырого куриного желтка. Размешайте, чтобы получилась однородная масса, и нанесите ее на лицо на 20 минут. Смойте теплой водой, смажьте кожу кремом.

В таком виде маска подходит для сухой и нормальной кожи лица. А для жирной вместо желтка используйте куриный белок.

Крапива очень полезна и для волос. Она их укрепляет, предупреждает выпадение и питает, насыщая микроэлементами. Поэтому советую вам как можно чаще ополаскивать голову после мытья настоем крапивы. Я его делаю так: горстку крапивы заливаю 2 л кипятка, настаиваю в течение нескольких часов и процеживаю. А сок из молодой крапивы просто добавляю в любые маски или в воду для приготовления косметического льда.

И, конечно, надо заготовить майскую крапиву впрок. Нарвите ее, промойте, обсушите и разложите на шкафу. Не забывайте переворачивать, чтобы она равномерно просохла. Сухую крапиву измельчите, сложите в стеклянную банку или бумажный пакет. Зимой очень пригодится для тех же целей.

Сутягина Вероника Павловна, г. Ставрополь

ГЛАДКИЕ ПЯТОЧКИ

Хуже нет, чем «порепанные» пятки, что торчат летом из босоножек.

Слово «порепанные» врезалось мне в память еще в молодости. Я его услышала от товарища моего мужа, который критиковал какую-то девушку. Мол, сама ничего, но вот пятки «порепанные». То есть похожие на репу. С тех пор забочусь о своих пятках не меньше, чем о лице.

Действительно, стоит критично осмотреть свои пятки и подготовиться к лету. Самый простой рецепт поможет пяточкам стать гладкими, шелковистыми.

Перед сном намажьте пятки жирным кремом или любым растительным маслом. Сверху положите пищевую пленку или компрессную бумагу, закрепите ее бинтом и наденьте хлопчатобумажные носки. Утром сделайте любую ножную горячую ванну. Попарьте ножки минут 20. Затем аккуратно поскоблите пятки пемзой или мелкозернистой пилкой для педикюра.

Если проводить такую процедуру регулярно, кожа на пятках и всех ступнях станет нежной, бархатистой. Вы избавитесь от многих проблем с ногами. Никогда не будет трещин, натоптышей. Только и зимой тоже надо следить, чтобы пятки были гладкими. По своему опыту скажу, что лучше постоянно питать кожу маслом, чем срезать ее лезвием. Сама через такое прошла и убедилась: если каждый вечер, когда моешь ноги, чистить пятки пемзой или специальной жесткой щеткой, срезать ничего и не потребуется. То же самое я делаю и с сухими мозолями.

Батурина Нина Александровна, г. Екатеринбург

Это растение, которое мы принимаем за сорняк, еще в Древней Греции использовали для лечения. Не многие знают, что сурепка помогает восстановиться после инфаркта и инсульта, укрепляет нервную систему, и не только. Отдельное спасибо ей должны сказать мужчины: чай из сурепки – известное средство для профилактики мужских недугов.

Сурепка – подарок мужчинам

МУЖСКОЕ ЛЕКАРСТВО

Мы с мужем долго не могли родить детей, потому что у него были проблемы со сперматогенезом. Ходили по врачам, сдавали анализы, кололи витамины и... теряли надежду. Потом стали лечиться сами.

Бабушка моего мужа привезла нам сбор. Ее рецепт я рекомендую тем, у кого проблемы с детородными функциями по мужской части. То же лекарство применяют при хроническом простатите и аденоме предстательной железы.

Смешать в равных пропорциях семена сурепки, кориандра, моркови, репчатого лука, петрушки, подорожника ланцетовидного. Растереть в ступке в порошок 2 ст. л. семян, залить 0,5 л кипятка, довести до кипения и выдержать на слабом огне полчаса. Затем дать настояться 7–8 часов и процедить. Принимать по 0,5 стакана за полчаса до еды утром и перед сном.

Лечиться курсами по месяцу, делать перерыв на 2 недели и повторять. После первого курса сдать анализы, пройти обследование. Это проверенное народное лекарство от бесплодия, полового бессилия.

Вострикова Людмила Алексеевна, г. Сургут

ВОССТАНОВИМ СЕРДЦЕ

После инфаркта, особенно в первый месяц, организм можно сравнить с хрустальной вазой. Примерно полгода я вообще ничего себе не позволял. Потом доктор сказал, что жить в сплошных ограничениях и запретах тоже вредно. То есть именно в



восстановительный период необходима золотая середина. Питание – в меру, физические нагрузки, эмоциональные всплески – тоже. А чтобы не было страшно, он мне посоветовал пить чай из сурепки. Сурепка – не дефицит, мы на даче ее выкашивали. Теперь-то я и семена собираю, и траву с цветочками сушу. А по весне жую молоденькие листочки.

Чтобы приготовить чай из сурепки, беру 2 ч. л. сушеной измельченной травы с цветочками, заливаю 1,5 стакана кипятка, настаиваю полчаса и выпиваю в течение дня 2–3 чашки.

Чай тонизирует организм, устраняет слабость и придает силы. Кроме того, он возбуждает нервную систему и оказывает мочегонное действие. Все это облегчает работу сердца. Так что через год я уже не вспоминал об инфаркте. Правда, образ жизни теперь веду совсем другой, почти здоровый.

Фролов Игорь Иванович, г. Тула

ПОЧУВСТВУЙТЕ СЕБЯ МОЛОДЫМ

Мужики болеют редко, да метко. Матушка-природа дала нам физическую силу, однако сделала и уязвимыми. Вот и начинаются мужские болячки после 50, а то и раньше. Как-то я очень простудился. Находился на морозе часов 8, а потом заболели почки, мочевой пузырь. Дошло до того, что стала плохо отходить жидкость, появились отеки. Узнал от приятеля, что сурепка обладает сильным мочегонным эффектом. Поэтому ее часто используют при почечных отеках, водянке, аденоме простаты. Простыл я в марте, а лечиться начал в июне, когда желтые цветки сурепки встречались на каждом шагу. Пил настой:

1 ст. л. измельченной свежей травы сурепки заливал 1 стаканом кипятка, тепло укутывал, давал настояться 2 часа и процеживал. Принимал по 1/2 стакана 4 раза в день в течение месяца.

А летом стал еще пить сок из сурепки. Всю надземную часть надо промыть, обсушить, измельчить любым способом и отжать сок. Принимать по 2 ст. л. 4 раза в день в течение 2 месяцев. Потом можно хоть гарем заводить – не страшно. Единственное противопоказание – камни в почках. Они могут сдвинуться с места и застрять в протоках. Поэтому, мужики, поосторожнее!

Еременко Владимир Федорович, г. Старый Оскол

ЧЕМ ПОЛЕЗНА СУРЕПКА?

Возбуждает аппетит, заживляет раны, обладает мочегонным и желчегонным действием. Настой сурепки используют для лечения инсультов, отеков и при слабой потенции. Ее советуют принимать при гиповитаминозах. В народной медицине применяют и цветки, и молодые стручки сурепки с семенами. Листьями заправляют супы, пюре, добавляют их в гарниры.

Витаминный супчик на скорую руку

Весной и ранним летом, когда еще нет свежих овощей, я все равно стараюсь разнообразить семейный стол витаминными блюдами. В ход идет первая зелень, в том числе дикие съедобные травы.

Витаминов, особенно С, в наших первых травках больше, чем в экзотических фруктах. Много и минеральных веществ. А в лебеде, например, есть даже белок. Так что можно есть салаты, супчики из диких травок и получать все необходимое.

Многие считают, что блюда из трав сами по себе невкусные. Якобы их надо есть с мясом или майонезом. Это потому, что готовят их часто неправильно. Чтобы зелень сохранила природный вкус и аромат, обрабатывать ее надо совсем недолго. Опускать в кипящую воду буквально на минуту-две и есть только что приготовленную, не хранить. Так вы и максимальную пользу получите, и все многообразие вкуса почувствуете.

Из зелени я готовлю много блюд: и салаты, и пюре, и начинки для пирогов, омлетов. Но особенно нравится супчик-пюре на скорую руку. Он очень сытный, быстро готовится и надолго заряжает энергией.

Сначала делаю жидкое пюре из 4 картофелин. Тщательно мою в двух водах крапиву, щавель, кислицу, лебеду и пастушью сумку. Мелко режу травы и опускаю в кипящую подсоленную воду. На одну порцию супа нужна большая чашка нарезанной зелени. Вынимаю травы шумовкой и перетираю через сито (можно сделать пюре и в блендере). Добавляю немного отвара и смешиваю с картофельным пюре. Получается консистенция жидкой сметаны. Затем довожу суп до кипения, но не кипячу. Добавляю измельченный зубчик чеснока, зеленый лук, петрушку и немного перца. Если кто хочет, можно положить обжаренный лук или сметану.

Такой суп надо есть сразу. Но если приготовили слишком много, тоже не беда. В подобных случаях я добавляю еще 2-3 толченые картофелины, тертую отварную морковку, немного панировочных сухарей и делаю витаминные биточки.

Николаева З.Г., г. Выборг

Спаржа – мужской овощ

Несколько лет назад впервые начал выращивать на огороде спаржу. Это очень полезный и ценный овощ, особенно для мужчин.

Раньше считал спаржу экзотическим продуктом. В магазинах видел импортные стеклянные баночки с ней, и стоили они недешево. А то, что продается на рынке в маринованном виде, вообще не имеет к ней отношения. Это соя.

Стал выращивать свою спаржу, когда прочитал, что в Древнем Египте и Риме ее побеги в больших количествах ели для сохранения мужской силы. По собственному опыту могу судить, что древние были правы. Благодаря спарже мне удается держать под контролем простатит. И мужская сила прибавляется. Кроме того, спаржа помогает снижать артериальное давление, улучшает работу сердца и дарит бодрость. А свежий сок из ее побегов спасает от угревой сыпи, хорошо очищает кожу. Женщинам наверняка понравится ее омолаживающий эффект. Надо просто протирать лицо соком 2 раза в день. Когда моя супруга узнала о таком удивительном ее свойстве, заставила увеличить грядку в 2 раза.

В спарже много витаминов А, Е и С. А по содержанию кальция, калия и магния она превосходит многие другие овощи. Есть и вещество аспаргин, которое помогает образованию белков и укрепляет сердечную мышцу.

Чудо-овощ можно добавлять в любые блюда – супы, пюре, салаты. Но мне нравится просто отварная спаржа с маслом. Варю ее всегда сам, жене не доверяю, потому что есть один секрет. Если его не учитывать, спаржа получится невкусная, травянистая.

Побеги должны быть расположены в кастрюле только вертикально. Варить их следует в небольшом количестве воды под крышкой и не больше 10-20 минут (в зависимости от толщины). Более жесткие нижние части стеблей погружаются в воду, а нежные верхушки обрабатываются паром.

Готовьте спаржу именно так! Тогда и вкус, и польза сохранятся. А если просто бросить ее в кипящую воду, как картошку, то больше вам спаржи не захочется, и вы не сможете оценить всю ее прелесть.

Найденов В.Г., Московская обл., г. Подольск

Где взять силы

Весной в нашем организме не хватает витаминов, энергии. Как поддержать свой организм, чтобы быть в тонусе?

Если шелушится кожа, в углах рта появились заеды, ослабло зрение, беспричинно текут слезы и чешутся глаза – это признаки нехватки витамина А. Он содержится в красных и желтых овощах, ростках пшеницы, овса, а также в печени трески, яичном желтке, чернике, петрушке, укропе и растительных маслах.

Недостаток калия, необходимого для сердца, можно восполнить курагой, печеной картошкой, какао, орехами.

От недостатка витамина D болят кости, зубы. Нужны рыба, печень трески, яичные желтки, молочные продукты. Для выработки этого витамина необходимо солнце – чаще гуляйте.

Хочу поделиться энергетическим напитком. Он готовится очень просто, дает много энергии.

Готовят его так. 3 ст. л. ягод черной смородины замороженной или свежей, какая есть, 3 ст. л. ягод облепихи, 3 ст. л. ягод черники, 1 л воды, 1 ч. л. меда. 1

ч. л. настойки семян лимонника (продается в аптеке). Все перемешать в блендере и пить.

Лучше употреблять напиток утром, чтобы энергия была весь день. Если во второй половине дня выпить, то можете ночью плохо спать.

Адрес: Козловой Людмиле Александровне, 215810, Смоленская область, г. Ярцево, ул. Школьная, д. 3, кв. 18

Какая стихия – ваша?

Давно интересуюсь астрологией. За несколько лет успела сделать выводы о том, какое питание подходит людям, относящимся к различным стихиям.

У людей огненных знаков – Овнов, Стрельцов и Львов активный обмен веществ. Поэтому им требуется достаточно белковой пищи для подпитки энергии. Но нельзя злоупотреблять продуктами, в которых много холестерина. Например, жирным мясом или яйцами. Все мясные продукты сочетать с большим количеством растительных. Очень нужны листовые овощи и другая зелень.

Хорошо усваиваются жгучие растения – чеснок и лук. А вот хреном и редькой лучше особенно не увлекаться. Полезны злаки, семечки и другие продукты, в которых много витамина Е. Из рыб подходит лосось, а из растительных масел – подсолнечное и арахисовое. Если сидеть на диете, то в первой лунной фазе, на растущей Луне. А на ущербной Луне голодание или диета могут привести к ухудшению здоровья.

Представителям знаков Земли – Тельцам, Девам и Козерогам важно научиться ограничивать себя в еде и спиртном. Им очень нужен кальций, и лучше его получать, например, с кисломолочными продуктами. Постоянно включать в рацион сыр, творог. Полезны и растительные белки, поэтому на столе должны быть бобовые. Нельзя отказываться и от животных протеинов, но предпочтение отдавать говядине. Однако мясо лучше ограничивать, как и сливочное масло, молоко, белый хлеб, сладости. Побольше овощей, фруктов и ягод!

Хорошо бы периодически очищать организм и голодать (только Тельцам полная голодовка не показана). Лучшее время для этого – вторая фаза Луны, перед полнолунием, когда следует попить травяные настои. А горькие, терпкие и вяжущие продукты убрать из рациона.

Людям воздушных знаков – Водолеям, Близнецам и Весам лучше просто ограничивать себя в еде, но не голодать. Им нельзя перекусывать на ходу. Полезны молоко, сливки и масла, а также цветущие растения, наполненные солнечной энергией и хлорофиллом (энергетически чистые продукты). Чай лучше пить только зеленый. В еде должно быть много витамина В12, укрепляющего нервы. Предпочтение – не мясу, а рыбе и птице. Также нужны соевые продукты, яйца, миндаль. Можно есть все кислое, но не горькое. Не увлекаться картофелем, творогом и кофе, а также грибами и овощами, в которых много воды (огурцами, кабачками).

В 3-ю фазу Луны (после полнолуния и до последней четверти) хорошо посидеть на диете, чтобы уберечь себя от болезней. Но ни в коем случае не голодать. В такое время важны размеренный образ жизни, забота о своем здоровье.

Стихия Воды связана с пищеварением и выделением. Поэтому водным знакам – Рыбам, Ракам и Скорпионам лучше есть легкие и натуральные продукты. Ограничивать себя в кислых и острых блюдах (с луком, чесноком). В рационе должно быть достаточно калия, который помогает выводить из тела излишки жидкости. Грибы, сало и колбасу желательно вообще исключить, а мясо ограничить, как и белый хлеб, чай, кофе. Обязательно пить несколько стаканов чистой воды ежедневно. Полезны огурцы, спаржа, петрушка, а также сочные фрукты (например, апельсины), ягоды. Нужны рыба и морепродукты, орехи и семечки.

Лучшее время для диеты – четвертая фаза Луны (перед новолунием), когда вообще не рекомендуется тяжелая пища (грибы, мясо).

Смирнова Тамара Степановна, г. Омск

Как избавить фрукты от «химии»

Поделюсь советом, который мне дала узбекская подруга. Я помогала ей подготовиться к празднованию дня рождения и увидела, как она моет виноград, разные фрукты. Именно такой способ позволяет быстро избавиться от всей «химии», которая почти всегда есть на их кожице.

Почти все магазинные и рыночные дары природы, как правило, обрабатывают парафином. Либо другими веществами, которые не позволяют им сохнуть, портиться. Так что если фрукты не сорваны с дерева в вашем личном саду, то они, скорее всего, чем-нибудь покрыты.

Простое ополаскивание под краном не спасает. Вот и получается, что вместе с необходимыми витаминами мы отправляем в желудок совсем не полезные химические соединения. Они могут вызвать острое отравление или просто дискомфорт в кишечнике. Накапливаясь, «химия» постепенно приводит к хроническим болезням.

Иногда советуют тщательно тереть фрукты щеткой под струей теплой воды. Но данный способ бесполезен, если надо помыть виноград или сливы, у которых кожица очень нежная. Использовать мыло или другие моющие средства? Получается всего лишь замена одной «химии» на другую. Безопасное средство все-таки есть.

Налейте в тазик или большую кастрюлю теплую воду и всыпьте обычную пищевую соду из расчета: 1 ст. л. на 1 л. Положите в раствор фрукты и хорошо их промойте. Потом просто ополосните проточной водой.

Сода помогает избавиться от парафинового покрытия и смывает другие вредные вещества. И фрукты после такой обработки можно есть без ущерба для здоровья.

Вересова Надежда, г. Керчь

РАЗРАБАТЫВАЕМ ПЛЕЧЕВОЙ СУСТАВ

После ушиба плеча я долго не мог восстановиться. Вроде бы сам плечевой сустав и перестал болеть, но руку высоко вверх я все-таки не мог поднять. А рука-то – правая!

Ходил в поликлинику на физиотерапию, на массаж. А потом начал дома занимать. Добился хороших результатов. И теперь хочу поделиться с читателями своим опытом и сообщить комплекс упражнений. Он направлен на снятие ограничений подвижности плеча, подразумевающее под собой возможность поднять руку или завести ее за спину.

1. Перекиньте банное полотенце через перекладину, предназначенную для занавески в ванной. Возьмитесь за концы полотенца. Здоровой рукой осторожно тяните за один конец полотенца, поднимая больную руку вверх. Когда вы поднимете больную руку на высоту, за которой начинаются неприятные ощущения, удерживайте ее в этом положении несколько секунд, затем медленно опускайте.
2. Положите кисть больной руки на противоположное плечо. Здоровой рукой осторожно поднимайте локоть больной руки вверх (насколько будет возможно!). Опустите локоть в и.п. Каждый последующий день старайтесь удерживать локоть в верхнем положении чуть дольше.
3. Встаньте лицом к стене на расстоянии длины руки. Упирайтесь кистью больной руки в стенку и медленно передвигайте указательный и средний пальцы вверх по стене до появления дискомфорта. Несколько секунд удерживайте пальцы в верхнем положении, затем «шагайте» ими обратно вниз. Повторяйте упражнение столько раз, сколько вам назначено. Каждый день старайтесь достичь пальцами более высокой точки в сравнении с предыдущим днем.
4. Встаньте возле спинки стула, сделайте наклон вперед, обопритесь здоровой рукой о стул. Опустите больную руку и, расслабив ее, дайте ей 15 секунд повисеть. Затем раскачивайте ею, как маятником, сначала вперед, потом назад. Постепенно делайте движения на увеличение амплитуды.
5. Слегка приподнимите вверх здоровое плечо, затем больное. Так же поочередно опустите плечи. Затем одновременно поднимайте вверх два плеча, опускайте.
6. Руки согните перед грудью, кистью правой руки захватите локоть левой руки, а кистью левой руки – локоть правой. Выполните покачивание рук из стороны в сторону.
7. Поддерживая здоровой рукой локоть больной руки, поднимите ее вверх и, слегка, растопырив пальцы больной руки, начните «причесываться» – водить рукой по голове.
8. Руки опущены, кисти переплетены в замок. Медленно поднимаем прямые руки вверх и опускаем. Двойная нагрузка приходится на здоровую руку – именно она должна тащить вверх другую руку.
9. Для этого упражнения потребуется гимнастическая палка. Поставьте ее одним концом на пол, на другой конец обопритесь больной рукой. Сдвигайте верхний конец палки, описывая круг.

На первых порах выполнить все упражнения подряд очень сложно. Делайте лишь некоторые, увеличивайте нагрузку постепенно. И перед началом занятий обязательно посоветуйтесь с врачом – порой без консультации со специалистом не обойтись!

Далипос Р.И., г. Каунас

«ДОПОДЪЕМНАЯ» ЗАРЯДКА

Прочитав в «ЛП» №28 за 2007 год письмо читательницы о том, как она по утрам делала зарядку, не вставая с постели, я заинтересовалась.

Мне захотелось узнать, действительно ли такая зарядка может дать заряд бодрости на день, или нет? Решила попробовать. Да к тому же делать такую зарядку очень просто – знай лежи себе на диване да потягивайся. Каково же было мое изумление, когда я поняла – без особых усилий организм пробуждается и приобретает «рабочую» форму! Теперь по утрам я не чувствую себя разбитой. Теперь все иначе.

За ночь во время сна все процессы в нашем организме замедляются, мышцы и сосуды расслабляются. И потом организм медленно выходит из состояния сна. Медленно набирают привычную скорость и все системы нашего тела. Их нужно разбудить.

За основу я взяла комплекс упражнений, предложенный читательницей, а потом кое-что добавила.

- Не вставая с кровати, потрите ладони друг о друга, помассируйте каждый палец.
- Заведите руки за голову, потянитесь к изголовью кровати. То же самое повторите, сделав замок ладонями наружу. Нужно хорошенько напрячься, а потом полностью расслабиться и размякнуть. Упражнение на потягивание можно сделать как лежа на спине, так и на боку, а можно даже лежа на животе.
- Потом улыбнитесь, вспомнив что-нибудь приятное, и глубоко вдохните и выдохните. Повторите раз пять, а потом переходите на привычный режим дыхания.
- Затем начинайте часто моргать глазами (желательно около 50 раз).
- Далее потрите переносицу, пока не появится ощущение тепла.
- Пошевелите пальцами ног, повращайте ступнями.
- Подтяните ноги к себе, скользя ступнями по кровати, вернитесь в и.п.
- Медленно-медленно поднимите левую ногу, согните ее, «зависните» в таком положении на несколько секунд и вернитесь в и.п. Повторите другой ногой.
- Сожмите в кулак и разожмите кисти рук.
- Сядьте на край кровати. Держа спину ровно, выполните головой вращательные движения.
- В положении сидя разведите руки в стороны, поднимите вверх, опустите.

Организм просыпается, настроение поднимается! Теперь предстоящий день непременно будет солнечным, бодрым и успешным!

Дитрих Екатерина, г. Ивантеевка

ПОМОЩЬ СВЯТОГО ЛУКИ

Неожиданно у меня сильно заболело правое ухо. В тот время я находилась на даче. Сразу отправиться в город, чтобы попасть на прием к врачу, было невозможно.

Один мой знакомый, очень почитающий святого Луку, дал мне книгу с его житием и освященное масло. Первое, что пришло мне в голову, это попросить святого мне помочь. Я помолилась, положила в ухо кусочек ватки, пропитанный освященным маслом. А сверху приложила иконку св. Луки и завязала голову платком. Вскоре уснула.

И мне приснился сам св. Лука в архиерейском облачении – он чистил мое ухо каким-то медицинским инструментом. Проснувшись утром, я поняла, что ухо не болит – «стрельба» прекратилась. А ватка, вставленная в ухо, была вся пропитана гноем.

В город я все-таки поехала, пришла к врачу. Но с ухом все уже было в порядке.

Денисюк Диана, г. Астрахань

ДЛЯ РЕШЕНИЯ ЖИЛИЩНЫХ ПРОБЛЕМ

Помню, как в Москву из Греции с острова Корфу привезли десницу святителя Спиридона Тримифунтского. Конечно, мне захотелось прикоснуться к ней.

Раннее серое московское утро. Накрапывает дождь. По высоким ступеням Троицкого собора Даниловского монастыря поднимаются люди – и пожилые, и совсем молодые. Многие пришли с детьми. Есть и прибывшие в Москву издалека. В самом соборе служат молебен, читают акафист св. Спиридону Тримифунтскому. Людской поток, как тоненький ручеек, устремляется к ковчегу со святыней. Каждый получает в дар маленькую иконку.

Пока стояла в очереди, познакомилась с женщиной. Она была беременна. Рассказала, что они с мужем мечтали о ребенке, обошли многих врачей, но в течение семи лет их брак оставался бесплодным. Они молились святителю Спиридону и другим святым, и, вопреки



прогнозам медиков, свершилось чудо. Женщина пришла поблагодарить св. Спиридона Тримифунтского.

Но я знаю, что в большинстве случаев к св. Спиридону обращаются с просьбами о решении жилищных вопросов. И он многим помогает.

В 2002 году я долгое время пыталась обменять квартиру. Было много проблем, т.к. предлагали или очень дорогие, или удаленные от метро. Однажды мне позвонила сестра (она служит в храме) и спросила о том, как мои дела. Я ответила, что ничего не получается с обменом. Тогда она мне посоветовала заказать водосвятный молебен св. Спиридону Тримифунтскому, что я и сделала. Буквально через неделю нам предложили прекрасный вариант и по разумным деньгам. Переезд был назначен на 25 декабря – день памяти св. Спиридона. По его молитвам у нас все получилось – квартирный вопрос был решен. Я часто об этом вспоминаю и очень ему благодарна.

Икивская Надежда Ивановна, г. Москва

УКРЕПЛЕНИЕ В ВЕРЕ

Молитвы действительно имеют огромную силу. Даже не зная конкретных молитв, можно своими словами «достучаться» до Бога, если они искренни, глубоко сердечны – как крик души о помощи.

Впервые осознание и понимание веры ко мне пришло в молодости – при случае, который на всю жизнь останется в памяти. Зимним вечером я подходила к родительскому дому, а из соседней подворотни выскочили 4 огромные овчарки и с жутким лаем (как порой показывают в военных фильмах про немцев с овчарками) бросились ко мне. Я от ужаса закрыла лицо руками и только громко кричала: «Господи, помоги! Господи, помоги!»

Неожиданно в метре от меня собаки остановились как вкопанные. Злобно рыча, они стали медленно отходить назад. Не буду описывать свои чувства в тот момент. Но факт, что именно Господь Бог послал спасение, очевиден.

Верила в Бога, а была некрещеной. И по своей наивности не придавала этому значения, пока не получила новый «толчок» – в день Крещения (19 января) получила производственную травму. С той поры на ноге остался шрам в виде треугольника. После этого сразу же покрестилась сама, приняли крещение и мои дети. И как-то сразу почувствовала облегчение и умиротворение на душе, обрела какую-то неведомую защиту. И дальнейшие тяжелые испытания удалось пережить с Божьей помощью.

Чудеса от молитв и икон неоспоримы. Когда читатели описывают эти случаи исцеления и сообщают, что врачи при этом недоумевают, я понимаю – в действительности это бывает.

Вот случай из моей жизни, который и подвигнул написать это письмо. Была назначена магнито-резонансная томография. Врач предполагал, что потребуется операция на позвоночнике. Будучи в отчаянии, лежа 15 минут в камере МРТ, я взмолилась. Обращалась и к Богу, и к Богородице, и к Николаю-угоднику, и к целителю Пантелеимону, и к Матронушке, и к Ксении Петербургской, и всем святым. Как могла, просила о прощении грехов. Молила о помощи и о том, чтобы избежать операции. И дала обет – написать в газету.

Врач, увидев томографию, был в недоумении: «Операция не нужна». И назначил лечение. Это еще больше укрепило мою веру. И хоть боли меня не оставили, но с обезболивающими препаратами я их смиренно переношу. Знаю, что не все в себе изменила. А потому и эта болезнь еще не покинула меня. Зато твердо уверена, что Господь нас слышит!

Не секрет, что многие болезни рождаются от душевных переживаний. Если бы нам удавалось не обижаться и не обижать, прощать и не осуждать, гордыню усмирять, милостыню подавать, то стольких болезней не было бы!

Верьте и молитесь, как можете, не теряйте надежду. Храни вас Бог!

Людмила, г. Омск (адрес в редакции)

Несколько месяцев меня сопровождали неприятные ощущения в желудке – иногда появлялась тошнота, а после еды и боль. Ухудшился аппетит, появился неприятный привкус во рту. Я подумала, что у меня гастрит, стала сидеть на щадящей диете, но состояние улучшилось лишь немного. Тогда пришлось обратиться к врачу, где сначала у меня заподозрили воспаление желудка, но после долгих обследований нашли желудочные полипы. Вот теперь хочу попробовать справиться с этой болезнью народными средствами. Какие продукты и травы полезны для избавления от полипов?

Люхова Полина Юрьевна, г. Псков

Полипы в желудке

Отвечает Инна Листок – специалист по естественным методам оздоровления.

ПОЛИПЫ И ИХ ЛЕЧЕНИЕ

Полип – это доброкачественная опухоль, которая возникает только на слизистых оболочках. Это может быть желудок, желчный пузырь, носовая полость, мочевой пузырь, шейка матки.

Врачи обычно советуют избавляться от полипов хирургическим путем, но, несмотря на такой радикальный способ лечения, полипы могут появляться вновь. Поэтому лучше попытаться вылечить их, очищая организм и улучшая обмен веществ. Этого можно добиться с помощью доступных средств, таких как травы, мумие, а также правильного питания.

Очень полезно при полипах лечебное голодание, но в домашних условиях безопасно проводить голодания не более 3 дней. Начните голодать 1 раз в неделю по 36 часов, потом – по 2 суток, а со временем – и 3 дня подряд (такие голодовки можно проводить только 1 раз в месяц).

СИМПТОМЫ

Сложность в диагностике полипов заключается в том, что начало заболевания чаще всего проходит незаметно. Но чаще всего новообразования в желудке проявляют себя ноющими и тупыми болями в подложечной области. Иногда боли в животе не имеют определенной локализации, проявляют себя после приема пищи и отдают в область лопатки или поясницы.

Помимо болей, при полипах часто наблюдаются чувство тяжести под ложечкой, быстрая насыщаемость при приеме пищи, понижение или отсутствие аппетита, отрыжка и изжога. Может возникать тошнота, реже – рвота, неприятный вкус во рту, неустойчивый стул, метеоризм и общая слабость. Однако все эти симптомы являются общими также для гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, поэтому точный диагноз обязательно должен ставить врач.

ДИЕТА

Существуют продукты, которые обладают лечебным действием при полипозе. К ним относятся морковка, калина, а также чеснок и лук. Шпинат также считается полезным растением, которое рекомендуется при полипах. Многие народные целители утверждают, что при полипах важно регулярно пить морковный сок, процеженный от крахмала через 3 слоя марли. Можно добавлять в него сок чеснока или лука, а также сок шпината. Пейте по 0,5 стакана морковного сока 2-3 раза в день, начиная буквально с 1 ч. л. на прием, и постепенно увеличивайте разовый объем.

Из продуктов при полипах любой локализации также рекомендуются капуста, тыква (в том числе тыквенные каши), кресс-салат, репа. Отдельного внимания заслуживает проросшая пшеница, которая нормализует обменные процессы в организме и хорошо усваивается. Это очень важный момент, так как наличие полипов усложняет пищеварение.

При лечении следует отказаться от молочных продуктов, рафинированного белого сахара, белой муки. Уберите из рациона избыток белков, старайтесь есть белковые продукты отдельно от хлеба и других крахмалов. Не ешьте никакой консервированной и рафинированной пищи, еды с избытком сахара, а также продукты с красителями, заменителями и ароматизаторами, идентичными натуральным. Съедайте по 1 ч. л. сухой измельченной морской капусты 2-3 раза в день натощак или добавляйте ее вместо соли к готовым блюдам, посыпая их порошком из измельченной морской водоросли.

Употребляйте пищу температуры тела или чуть теплую. Надо отказаться от сильно горячей, перегретой и очень холодной еды (мороженое, ледяные напитки и т.д.). Некоторые врачи и целители настаивают на том, что это правило должно соблюдаться очень жестко особенно при полипах в желудке.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

- При полипах в желудке, поджелудочной железе и печени 1 ст. л. сухого чистотела залейте 0,5 л кипящей воды, настаивайте 2 часа и пейте по 1 ст. л. 4 раза в день в течение месяца. Затем сделайте недельный перерыв и повторите курс еще раз. Чистотел является сильнодействующим ядовитым растением, поэтому бесконтрольный и длительный прием этой травы может привести к отравлению организма.
- 1 часть измельченной хвои туи залейте 9 частями водки. Дайте настоять в течение 16 дней, периодически встряхивая содержимое. Пейте настойку каждое утро по 1 ч. л. (разведя ее в небольшом количестве воды), натощак. Курс 1 месяц. Перерыв 1 месяц и снова курс 1 месяц.
- Вместо чая пейте по 1/2 стакана отвара свежих еловых веточек, собранных в сентябре – начале октября. Заваривайте их, как чай, залив 1 ст. л. измельченной хвои стаканом крутого кипятка.

О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ

В моем книжном шкафу на почетном месте стоит большая толстая книга «О вкусной и здоровой пище». По большому блату лет 50 назад, а то и раньше, ее купила бабушка. А я периодически достаю книгу, рассматриваю иллюстрации и читаю рецепты.

Иногда готовлю по бабушкиной книге. Вот только жаль, что, несмотря на продуктовое изобилие, такого вкуса, как в детстве, добиться трудно. В прошлом номере в этой рубрике читатель из Екатеринбурга вел разговор о хлебе. Хочу его поддержать и продолжить тему. Ведь вкус потерял не только хлеб, но и многие другие продукты, которые не выращены своими руками, а куплены в магазине. Большинство городских жителей могут только покупать их. Далеко не у каждого из нас есть возможность вести подсобное хозяйство. Уж не говорю о том, чтобы держать курочек или козочку. Я, к примеру, картошку покупаю в магазине. Заметила, что она тоже лежит неделями и не портится, даже мягкой не становится. И вкуса никакого... Давно уже не ела такой картошки, как в студенческие годы. Тогда нас каждую осень отправляли на уборку урожая в какое-нибудь хозяйство. И запеченная на костре картошка была необычайно вкусной, рассыпчатой, ароматной. А сейчас... Уж не знаю, какие химики додумались до модификации продуктов! Так картошку оберегают от колорадских жуков. И жуки перестали ее есть, а мы вынуждены.

Вот еще пример. Недавно купила свеженькое куриное филе. Принесла домой, стала жарить, и вся кухня наполнилась каким-то фармацевтическим запахом. Чем кормят кур, какими химикатами, если они выделяются даже при жарке? Пришлось выбросить готовый ужин.

Давно уже меня мучает один вопрос: зачем же мы, люди, сами себе отравляем жизнь? Если, как утверждают мудрецы, человек есть то, что он ест, то что мы сегодня из себя представляем? Не поэтому ли появляются новые болезни и возвращаются давно забытые? Мне даже кажется, что наши дети вообще уже не имеют представления об истинном вкусе некоторых продуктов. И рецепты приготовления здоровой пищи тоже забываются. Вот, например, моя подружка очень часто в салат вместо огурцов режет клубнику. Говорит, что она отлично подходит для овощных салатов. Смешно и грустно.

В погоне за изобилием и прибылями мы потеряли чувство меры. Мы губим себя и свою планету. И даже не боимся питаться тем, что производим по новым технологиям. Зато в некоторых магазинах стали появляться дорогие органик-продукты. Те самые, которые выращивали повсеместно наши бабушки и которые недорого стоили на колхозных рынках. Вот и вспоминаются известные слова из недавнего прошлого: «Лучше меньше, да лучше»...

Усольцева Екатерина Андреевна, г. Волгоград

БОЛЬШЕ ПЕЛИ, МЕНЬШЕ ПИЛИ

Часто можно услышать разговоры о том, что народ спивается, особенно в деревнях. Молодежи там некуда, мол, податься, нечем заняться на досуге, вот люди и пьют. Только ли в этом причина?

Те, кто поумнее и решительнее, уезжают работать в большие города. Остальные живут в деревне так себе и от нечего делать пьют водку. А я думаю, что происходит такое не потому, что возможностей для организации досуга стало меньше. Может быть, их даже больше, чем в наше время. Просто сам досуг стал другим. Хорошо, что с недавнего времени запретили игровые автоматы. Ведь порой дело доходило до того, что люди оставляли там всю свою зарплату и влезали в долги. А что творится в клубах? Это сплошные дискотеки или тусовки, на которых продают спиртное без ограничения.

Сегодня, видимо, мои воспоминания покажутся смешными, наивными.



Помню, как в молодости мы со сверстниками каждую свободную минутку проводили в нашем сельском клубе. У нас был большой хор, и пели мы так хорошо, что ездили с концертами повсюду.

Конечно, тоже собирались и просто повеселиться. Танцевали под гармошку или пластинки, гуляли до рассвета. Но не напивались. Выпивали только по праздникам, а вот пели всегда и много. Летними вечерами часто сидели на лавочках и пели самые разные песни. Теперь я живу в городе. Утром вожу внука в детский садик и вот что вижу. Люди разного пола и разного возраста уже с утра на ходу пьют пиво прямо из бутылок. До песен ли им?

Мне кажется, у молодых меньше возможностей не потому, что мало развлечений. А еще и потому, что стоят эти развлечения слишком дорого. Где взять подростку такие деньги? А вот пиво можно купить и на карманные, которые выдают родители.

Нам уже давно пора задуматься, как и где проводит досуг подрастающее поколение. Те самые подростки, которые вскоре будут составлять основную массу самых обычных людей. Надо вернуть в школы бесплатные кружки и спортивные секции. Надо возродить работу домов культуры. Надо привлекать к полезным, интересным делам молодежь, с учетом изменившихся потребностей. Пусть они поют, если не под гармошку, так под синтезатор! Будут петь – тогда и пить станет некогда.

Короткова Наталья Юрьевна, г. Санкт-Петербург

Как часто современные женщин сетуют на то, что нужно постоянно заниматься уборкой, готовить пищу, а домашние не ценят такой труд! Но многие из этих женщин даже не представляют, какими возможностями наделила их природа. Если всеми этими делами заниматься с душой и с молитвой, можно привлечь в дом добрые силы, которые будут оберегать вашу семью. Тогда и врачи, и таблетки с уколами не понадобятся.

Берегини

ХРАНИТЕЛЬНИЦА ОЧАГА

В последнее время мы, женщины, стали забывать о том, что одна из самых главных наших задач в жизни - сохранить здоровье близких. Ведь без здоровья ничто не в радость, и больной человек не может жить полной жизнью. Все знают, что здоровье надо беречь, но иногда мы и не догадываемся, сколько существует доступных нам, женщинам, способов его приумножить.

В старину некоторых женщин называли берегинями. В Древней Руси было такое поверье, что берегини живут по берегам рек, они оберегают людей от злых духов, предвидят будущее, присматривают за маленькими детьми и часто спасают их. Сохранилось это слово и в современном языке.

Берегиней называют хранительницу домашнего очага, волшебницу, у которой в доме все здоровы и счастливы. В чем же секрет такого волшебства?

ПОСТОЯННОЕ ВОЛШЕБСТВО

Любое дело женщины магично, и не важно, варит ли она суп или подметает пол, пришивает пуговицу или делает заготовки.

Очень жаль, что современные женщины не знают этого, что им об этом не говорят их мамы и бабушки. Раньше домашние дела, которые выполнялись с пониманием того, что они могут принести всем домочадцам, назывались бытовой магией.

Маленьких девочек, как говорится, с младых ногтей, учили уму-разуму, показывая, как правильно подметать и мыть пол, убирать и хранить вещи, как готовить, рукодельничать, выращивать растения. Любая женщина должна была знать очень много, начиная с особенностей движения Луны, Солнца и Земли, и их связи со здоровьем людей и растений, заканчивая пониманием силы слов в сказках и прибаутках.

В любом народе подробно разработаны и отточены веками приемы приготовления пищи, особенно к праздникам, сами ритуалы проведения праздников или других значимых дел: некоторые виды работ, похороны, свадьбы, крестины и т.д. Все наполнено глубочайшим внутренним смыслом и пониманием того, какое место, какую роль может сыграть человек в мистерии жизни.

ГОСПОДИ, БЛАГОСЛОВИ!

Первый секрет – правильное питание. Прежде чем что-либо готовить, нужно сказать: «Господи, благослови». Эти два простых слова буквально преображают пищу. А если при этом себя перекрестить, да и пищу тоже, то самые обыкновенные постные щи становятся очень вкусными. Тот, кому приходилось есть постную пищу в монастырях, знает, какая она вкусная и сытная.

Когда мы просим благословения на приготовление пищи, домашние за столом меньше привередничают, скорее наедаются. Но самое главное – они начинают чувствовать себя гораздо лучше. Особенно это заметно по тем людям, у которых есть проблемы с желудочно-кишечным трактом. Иногда только от этого нормализуется кислотность желудка, проходит язва, налаживается работа кишечника.

Вообще, пищу надо готовить с хорошими чувствами, иначе мы насыщаем ее своей негативной энергией, а потом удивляемся, почему в доме все нервные и злые. Слова о благословении помогут и здесь.

Они блокируют такую энергию, которая в результате не переходит на продукты. Поэтому, даже если вы не в лучшем расположении духа, а готовить все-таки приходится, попробуйте заставить себя вспомнить, что нужно сказать.

Если приложить небольшие усилия и просить благословения постоянно, то вскоре это станет привычкой. Как только вы зайдете на кухню, нужные слова сразу вспомнятся. Если при этом вы все перекрестите, то защита окажется еще полнее.

ДУШЕВНАЯ ПОСУДА

Очень важно, в какой посуде готовить и в какой подавать на стол. Каждая хозяйка знает, что суп у нее лучше получается в одной кастрюле, а каша в другой. Каждую новую кастрюлю или сковородку сначала нужно «приручить», чтобы она хорошо работала. Миллионы женщин знают это по опыту.

Дело в том, что даже у железной посуды появляется своя душа, если с ней долго работать. Именно поэтому почти в каждом доме есть какая-то неказистая, старая, но любимая кухонная утварь, в которой так удобно и хорошо готовить.

Но даже любимую кастрюлю или сковородку можно обидеть, если не вымыть ее вовремя, забыть на плите, швырнуть. Тогда она будет плохо готовить. Конечно, посуду нужно мыть из гигиенических соображений, но не только.

Грязная посуда привлекает из мира духов не самые лучшие сущности, которые не прочь полакомиться остатками еды. Из-за этого сила посуды уходит.

Например, все знают, что пустые банки надо держать закрытыми или перевернутыми, иначе из дома будут уходить деньги. Но то же самое касается и другой посуды. Только кроме денег будут уходить и силы членов семьи. А нам иногда невдомек, почему же все такие усталые! Начинаем говорить про авитаминоз, про сумасшедший ритм жизни, только все гораздо проще – надо просто держать посуду под крышками или в закрытом шкафу, и обязательно в чистоте.

ДОМ – ДЕЛО РУК ЖЕНЩИНЫ

Здоровье членов семьи зависит еще и от того, как обустроен ваш дом. Конечно, хорошо, когда в доме красивая мебель, занавески и прочее. Но бывает и так: придешь в дом, где все красиво, а быть в нем не хочется – неуютно, неласково.

Так вот, именно женщина может и должна превращать свой дом в то место, где всем хорошо и уютно. Внешняя красота еще не означает, что дом наполнен любовью и заботой. Только когда женщина постоянно занимается уборкой, расставляет все по местам, в доме становится по-настоящему уютно и тепло. Это во многом зависит и от того, что она думает и чувствует в этот момент.

Дом остается домом до тех пор, пока в нем есть женщина. В других случаях это просто жилище. Очень жаль, но многие женщины просто не понимают, в чем наша необыкновенная сила, поэтому и не придают значения домашним делам.

Если муж и дети торопятся вечером домой, если туда любят приходить гости, заглядывают соседи, то в этом заслуга женщины, и ей можно поставить пятерку за содержание дома. Столько песен сложено про отчий дом, про тепло домашнего очага! Все они – гимн умению женщины сделать уютным и необходимым определенную точку в пространстве. Только атмосфера любви, заботы, уюта делает деревянную, кирпичную или блочную коробку жилым домом.

Дом – это то место, где человек отдыхает и заряжается силой. У всех народов понятие «дом» священно, и не случайно. Пребывание в некоторых домах нас исцеляет, а в других обессиливает, делает больными. Подумайте: а какой у вас дом?

ПРАВИЛА УБОРКИ

Существуют веками отработанные правила уборки дома.

- Не стоит заниматься уборкой и выносить мусор вечером, лучше делать это в первой половине дня.
- Начинайте уборку с главной комнаты, с красного угла в ней, а не с туалета или кухни.
- Лучше всегда закрывать крышку унитаза, чтобы не было утечки денег из дома.
- Можно читать молитвы или заговоры на чистоту и порядок в доме (дело очень интимное, рассказывать об этом не надо никому, кроме дочери, когда будете ее обучать).
- Очень хорошо окроплять дом святой водой, окуривать ладаном, можжевельником, вереском. Все это особенно важно делать, если дома есть больные люди.

Чистота и порядок – вот два основных кита, от которых зависят тепло и уют в нашем доме. Но чистота не должна быть самоцелью, иначе она не сделает дом добрым.

Таким его делают только любовь и забота женщины о близких, ее бескорыстие, а не жажда похвал за свой труд.

Всем желаю здоровья и семейного благополучия.

Савельева Светлана,
историк

ГЕЛЬ «АКТИВИСТ»

ДЛЯ УХОДА ЗА КОЖЕЙ В ОБЛАСТИ СУСТАВОВ:

- **Обладает охлаждающе-разогревающим эффектом**
- **Снимает напряжение и усталость мышц**
- **Улучшает микроциркуляцию крови**
- **Оказывает противовоспалительное действие**
- **Ускоряет рассасывание гематом и отеков**
- **Улучшает эластичность стенок сосудов**

Сразу после нанесения начинается охлаждающее действие благодаря эфирному маслу эвкалипта и ментолу. Эти компоненты глубоко проникают в ткани, активизируют защитные силы организма, обладают болеутоляющим, противовоспалительным действием. А эфирное масло мяты быстро облегчает мышечные боли, укрепляет и защищает стенки капилляров, снимает отеки.

Затем начинается согревающее и расслабляющее действие.

Гель «Активист» содержит уникальный фитокомплекс. Экстракт конского каштана улучшает эластичность сосудов, ускоряет рассасывание гематом и отеков. Экстракты полыни и пихты оказывают бактерицидное, противовоспалительное, успокаивающее действие. Экстракт красного перца введен в гель в качестве разогревающего и болеутоляющего средства. Камфора также оказывают разогревающее, болеутоляющее и антисептическое действие.

Гель «Активист» – первый шаг к здоровью мышц и суставов!



Спрашивайте в отделениях почтовой связи!
www.vhoz.ru
Сертифицировано.

РЕКЛАМА

О ЗДОРОВЬЕ МОЖНО СУДИТЬ ПО ВОЛОСАМ

Стоит устать, потерять жизненный тонус, как волосы сразу становятся тусклыми, безжизненными, плохо укладываются в прическу. Наверное, все женщины согласятся со мной. Ведь мы более внимательны к своей внешности.

Иногда мы игнорируем очень важный сигнал – проблемы с волосами. А ведь это означает, что в организме произошел сбой и пора принимать меры! После родов со мной тоже такое случилось. С тех пор всегда внимательно слежу за волосами.

Дело в том, что я стала терять волосы, родив ребенка. Иногда страшно было взять в руки расческу. Не хотелось видеть, что творится! Потом приехала мама, чтобы помочь с ребенком, и немедленно отправила меня в поликлинику. Лишь тогда я по-настоящему поняла, что если бы вовремя не начала лечиться, то сейчас пришлось бы ходить в парике.

После родов у женщин нарушается гормональный фон, но за полгода-год восстанавливается. А у меня все пошло наоборот: стали ломаться ногти, выпадать волосы, появилась раздражительность. Чем отчетливее понимала, что все не так, тем хуже себя чувствовала. Пришлось сдать немало анализов. Даже волосы сдавала, чтобы определить, что же происходит с обменом веществ. Оказалось, мне не хватало витаминов и минеральный обмен был нарушен. Поскольку я кормила ребенка, то старалась есть молочные продукты, мясо и ограничивала фрукты, овощи. Боялась, что у ребенка будет диатез. Вместе с врачом пришлось составить список продуктов, которые должны быть в моем рационе. Дело пошло на поправку и после того, как я выправила график сна. Научила малыша спать всю ночь, чтобы и самой высыпаться. Повезло мне еще и в том, что у нас в городе есть специалисты, которые обстоятельно занимаются лечением волос. Хоть лечение и платное, но после физиопроцедур, которые мне назначили, волосы стали крепнуть с каждым днем. В дополнение использовала и мамин рецепт:

> 2 раза в неделю втирала в кожу головы кашицу из натертого репчатого лука.

Я запомнила на всю жизнь: все в нашем организме взаимосвязано. Ломаются ногти, выпадают волосы, шелушится кожа – это не отдельные проблемы. В таких случаях надо лечить весь организм, не теряя времени. Для здоровья мелочей не бывает!

Струмина Ольга Павловна, г. Челябинск

ЛЕЧИТЬ ЗУБЫ СОВСЕМ НЕ СТРАШНО!

Думаю, многие читатели согласятся со мной, что стоматология в нашей стране – самая садистская область медицины. По крайней мере я так всегда считал раньше.

В 46 лет я потерял половину зубов. Конечно, в этом и моя вина. Сейчас ситуация изменилась к лучшему, но не везде. Ужас перед этим кабинетом у каждого советского человека просто в крови. Помню, как нас водили к зубному врачу всем классом. Лечение зубов превращалось в медленную изощренную пытку, воющие и дрожащие бормашины были просто адскими, а врачи, которые орали на детей: «Открывай рот шире!» – настоящими психопатами. Кто же захочет туда идти, став взрослым?

После школы я не ходил к зубному лет 10, пока из-за моих испорченных зубов не начались постоянные воспаления с температурой и жуткой болью. Однажды пришел я на работу с раздувшейся щекой, просто места себе не находил, но в поликлинику ни за что не хотел идти, лучше умереть от флюса. Мастер посмотрел на меня, как на малого ребенка, и говорит: «Иди в наш медпункт, там теперь симпатичная девочка зубы лечит, она тебе больно не сделает». Послушался я его и пошел.

Девушка – сразу после института, а держится уверенно, разговаривает ласково. И очередь к ней огромная сидит. Меня пропустили с флюсом, а она и говорит: «Вы что, боитесь?!» Никак не могла она понять, почему взрослые мужики боятся зубы лечить.

Это поколение уже не знает, что мы пережили. Бормашина у нее новая, тихая и быстрая. Инструменты разные, которых я никогда раньше не видел. А рука легкая, голос ласковый, сама – красавица, да и с нервами все у нее в порядке. В общем, таких стоматологов я еще не видел.

Пришел я к ней и во второй раз, и в третий. Все мои уцелевшие зубы она вылечила без боли и нервотрепки. Пока лечила, все рассказала о том, как зубы беречь, какими щетками и пастами лично мне надо пользоваться. Я, например, не знал, что зубную пасту надо менять. Лучше всего утром одной пастой пользоваться, а вечером другой, так как все они содержат разные вещества, которые необходимы моим зубам.

Оказалось, что у меня еще и гингивит – воспаление слизистой оболочки десен из-за отложений зубного камня, а может, из-за нехватки витаминов. Вот почему у меня в последнее время был неприятный запах изо рта и никакие супермятные пасты не помогали!

Камни доктор удалила и сказала, что придется мне самому приложить усилия, чтобы вылечить это заболевание. Эта умница дала мне очень хороший рецепт.

> Залить 1 ст. л. измельченных иголок сосны 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде 1 час, процедить. Пить по четверти стакана 3 раза в день после еды, этим же настоем полоскать рот.

Лечился я долго, месяца 2, зато избавился от неприятного запаха и с деснами все в порядке. Теперь мои зубы – просто загляденье, ну а те, что я потерял в молодости, пришлось заменить протезами.

Мне-то повезло, что у нас на заводе такой стоматолог появился. А ведь кое-где до сих пор творится безобразие!

Скорняков В.Н., г. Москва

ПОСУДА С ТРЕЩИНАМИ – ИСТОЧНИК БОЛЕЗНЕЙ

Мой отец был человеком добрым, из себя выходил редко. Но в некоторых ситуациях действовал очень жестко. Например, если в гостях ему подавали тарелку или чашку со сколом, трещиной, то мог и об пол ее разбить.

Всех родственников и друзей отец приучил испорченную посуду сразу же выбрасывать. Эта традиция стала семейной. Даже если в кружке образуется небольшая трещинка, то и я, и сестры сразу ее выкидываем. Или уж используем для хозяйственных нужд на огороде.

Знакомые не раз говорили, что неэкономно так поступать. Блажь, мол, какая-то. И я толком не могла им объяснить, почему надо так делать. Просто чувствовала: отец был прав, в этом что-то есть. Так почему все-таки из битой посуды нельзя есть и пить? Когда сын окончил биолого-химический факультет, он смог все объяснить, разложив по полочкам.

Во-первых, для красок в посуде используются вещества, содержащие соли вредных металлов. Например, кобальта, бора или кадмия. Пока глазурь целая, все нормально. Но если есть трещина или скол, яды понемногу попадают в чай или суп. Медленно, но верно они отравляют организм.

Во-вторых, в таких щербинках скапливаются бактерии. Они могут приводить к гастритам, а то и к язве желудка. Если у вас часто появляются язвочки во рту или одолевает «простуда» на губах, проверьте стаканы, кружки. Может, у них по краям сколы.

В-третьих, колотая посуда энергетически ущербная, как и любая другая поломанная вещь. Может, к науке это особо и не относится, но говорят, что такая посуда как вампир. Она «высасывает» нашу энергию и разрушает биополе. Не знаю, правда ли, только сама замечала: в семьях, где чуть ли не каждая чашка или тарелка с трещинами, мира нет и болезни там – частые гости. И вот еще, что недавно узнала.

Очень опасна посуда из меламина. Этот материал похож на фарфор, но посуда из него очень дешевая, легкая и часто яркая. В западных странах ее запретили, однако на наших рынках такой товар можно встретить часто. Я тоже раньше покупала меламиновые тарелки. А когда узнала, что она чуть ли не к раку может приводить, отказалась категорически. Об этом даже по телевизору была передача.

Вот говорят, что здоровье сильно зависит от того, что мы едим. Но оказывается, болезни могут появляться и от того, на что мы кладем еду. Так что к этому тоже надо относиться с умом и вниманием. И помнить: наши предки часто интуитивно знали о том, что ученые доказали позже.

Мирошниченко Г.В., г. Северодонецк

РАНКУ ОБРАБАТЫВАЕМ ПРАВИЛЬНО

Летом дети в азарте игр легко могут порезаться, расцарапать коленку. Да и мы, взрослые, в дачных хлопотах нередко режем пальцы. Очень важно сразу же правильно обработать ранку, чтобы она быстрее зажила.

Помню, как мама мне заливала порезы йодом. Щипало сильно, а заживало потом все долго. Воспаления, конечно, не было – бактерии убивались. Но результат оказывался не самый лучший.

Спиртовой раствор йода – сильное средство, только применять его надо правильно. Дело вот в чем. Попадая непосредственно в саму ранку, он вызывает ожог и без того поврежденных тканей. Мертвых клеток становится больше, а значит, заживает все медленнее. Здесь надо следовать важному правилу:

йодным раствором обрабатываются только кожа вокруг ранки и ее края. А еще лучше для этих целей использовать хлоргексидин или перекись водорода. Ими можно промывать и саму ранку.

После этого уже можно закрыть рану лейкопластырем, или прибинтовать целый листик подорожника, или приложить кашицу из него. Только сначала подорожник хорошо промыть горячей водой. Меняйте его каждые 2 часа. Тогда рана быстро заживет и у вас не останется рубца.

Терехов Никита, г. Санкт-Петербург

ТРАВКИ СОЧНЫЕ, ДА ВРЕДНЫЕ

В прошлом году мы с соседкой пошли в лес за лекарственными травами. И обнаружили, что ближе к просеке, к высоковольтке они особенно зеленые и сочные. Только лекция проходившего мимо рыбака предостерегла нас от ошибки.

Мы набрали зверобоя, льнянки, герани и гравилата. По календарю как раз настало время их сбора. Связав небольшие венички, уложили травы в корзины и двинулись в сторону дома. А по дороге нам встретился незнакомый мужчина с удочкой. Он увидел, что идем мы со стороны высоковольтки, и поглядел на наш «урожай». Спросил, уж не там ли мы трав насобирали. Услышав положительный ответ, предложил нам выбросить заготовки и заново насобирать травок как можно дальше от просеки. Вот как он все объяснил.

Под линиями электропередачи образуется очень сильное магнитное поле. Если человек побудет там подольше, то у него заболит голова. А травы постоянно растут в таком вредном поле! Оно вызывает мутации. Все химические превращения в растениях проходят уже по-другому. Так невозможно даже предсказать, как они подействуют на здоровье людей. Да, растения лекарственные, но если они выросли в обычных условиях. А после долгого действия электромагнитного поля они могут оказаться даже ядовитыми.

Теперь мы с соседкой знаем, что при сборе трав надо обращать внимание не только на дороги и дымящие заводы. Важно замечать и висящие на опорах

провода. После того случая я под ними и чернику перестала собирать. Хотя она там тоже на удивление сочная.

Овчинникова Татьяна Валерьевна, Архангельская обл., Приморский р-н

ОТ БОЛЕЗНЕЙ УБЕГАЕМ ТРУСЦОЙ

Никогда не была спортивной, даже в молодости гимнастику по утрам делала редко. Не удивительно, что к пенсии пришла с лишним весом, гипертонией и другими болячками. Многие из них напрямую связаны с гиподинамией.

На пенсии решила осваивать разные методики укрепления здоровья. Набрала книг, смотрела полезные телепередачи и все пробовала на себе. Что-то не подходило по ощущению, а от некоторых занятий плохо себя чувствовала (например, от йоги). Все-таки неподготовленному человеку далеко не каждая, даже самая полезная, процедура сразу пойдет на пользу. И вот восемь лет назад открыла для себя бег трусцой.

Неподалеку от моего дома есть стадион. И там бегали по вечерам такие же пенсионеры, как я. К ним и присоединилась. Не сразу все у меня получалось. Пыталась угнаться за молодыми, но люди объяснили, что от такого бега в моем возрасте больше вреда, чем пользы. А чтобы с его помощью поправить здоровье, надо все делать правильно.

1. Бежать в том темпе, который приносит удовольствие. Скорость бега трусцой, самого полезного для пожилых, чуть больше скорости быстрой ходьбы. Зато он хорошо укрепляет сердце и сосуды, не перегружая их.
2. Подпрыгивать на бегу не нужно, чтобы не страдали суставы.
3. Очень важно правильно дышать. Живот и диафрагма должны быть расслаблены, подтягивать их не надо. Тогда не зажимаются внутренние органы, особенно кишечник и печень.
4. Во время бега лучше смотреть поверх горизонта, а не под ноги и не прямо. Не знаю почему, но тогда бежать легче. И настроение улучшается.

Рекордов ставить тоже не надо – не за ними бежим. Устали – пройдитесь немного, а потом еще чуть-чуть пробегитесь. И после занятий спокойно прогуляйтесь, чтобы не перегружать сердце, а дома выпейте немного теплой водички. И вот еще что. Видела, как люди бегают вдоль городских улиц. От этого один только вред. Лучше пройтись до парка или даже проехать на автобусе, но только не вдыхать пыль и выхлопные газы.

С помощью легкого бега на свежем воздухе я стала стройнее и распрощалась со многими болезнями. Советую и остальным читателям заменить бегом таблетки и стать моложе!

Валерьева Марина Сергеевна, г. Москва

КАК ВЫТАЩИТЬ КЛЕЩА

В прошлом году за лето меня трижды кусали клещи. К счастью, они оказались не энцефалитными. Но страха я натерпелась. Ведь болезнь, которую могут вызвать эти мелкие насекомые, очень опасная! И относиться к ее профилактике надо серьезно.

Сейчас уже с ностальгией вспоминаются те далекие времена, когда в лесу вызывали опасения только комары да слепни. Энцефалитных клещей у нас не было. Потом все чаще стали появляться в газетах разные истории о них. Писали, что они наводнили наши леса и луга, что уже немало пострадавших. Так что теперь к любому походу на природу мы относимся серьезно. Этой весной, вспоминая прошлогодние волнения, я даже сделала себе и детям прививки, чтобы обезопаситься. Думаю, грибникам и ягодникам они тоже не помешают.

Знаю, что многие считают, будто клещи падают с деревьев. На самом деле они в основном обитают как раз на траве. Поэтому особенно важно хорошо закрыть ноги. Например, брюки заправить в носки. А на голову лучше плотно повязать косынку. Ведь в волосах клеща трудно заметить. Когда придете с прогулки домой, тщательно осмотрите у себя и близких всю кожу. Особенно в тех местах, которые были открыты. И еще – где крупные сосуды: под коленками, под мышками, в паху. Эти насекомые очень любят там присасываться.

Если обнаружили клеща, то очень важно как можно быстрее его вытащить. В идеале, конечно, хорошо бы обратиться в травмпункт. Но сделать это чаще всего невозможно. Мне сказали, что самую большую опасность клещ представляет примерно через час после того, как он впился в кожу. Поэтому и надо убрать его поскорее. Есть один вредный совет, который может стоить здоровья: залить маслом место укуса вместе с клещом и ждать, когда он задохнется, а потом отвалится. Но такого не произойдет. Даже мертвый клещ останется в коже. Поэтому советую сделать следующее (проверено на собственном опыте).

- Если под рукой маникюрный пинцет, захватить им клеща за головку как можно ближе к коже и выкручивать. Ни в коем случае не тянуть за брюшко. Иначе головка оторвется, а лопнувшее брюшко может стать источником инфекции.
- Есть еще такой способ, тоже опробованный. Сделать из нитки петельку и накинуть ее на кожу вокруг клеща. Затем осторожно тянуть поочередно за кончики нитки в разные стороны, чтобы головка с хоботком крутилась и вытягивалась. Дело щепетильное, спешить здесь нельзя. Зато клещ вытаскивается целиком.
- Если хоботок все же оторвался, необходимо вытащить его продезинфицированной иголкой, как занозу. После чего ранку обработать спиртом или йодом.

Вытащенного клеща не выкидывайте, а положите в баночку или плотно закрывающийся пакет и отвезите в лабораторию. Если он был зараженный, то вам придется сразу начать лечение. Его пропишет врач. С этим делом тянуть нельзя. Энцефалит очень трудно лечится и последствия оставляет тяжелые.

Дорофеева З.В., г. Ярославль

«Сигналы бедствия»

Дискомфортные ощущения в ногах, наверное, знакомы каждому. Они могут указывать на самые разные проблемы мышц, суставов, сосудов наших ног. Но если отеки и боли в области голени сочетаются с появлением на ногах синих сеточек и расширенных вен, то велика вероятность, что у вас варикозная болезнь. Чем в этом случае может помочь медицина? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач-хирург-флеболог медицинского центра МСЧ №157 М.Е. ЗАЙЦЕВА.

– Марина Евгеньевна, как отличить заболевания вен от других проблем с ногами?

– Если у вас возникают мышечные боли в ногах при нагрузках – это нормально, просто от перенапряжения мышечные волокна плохо расслабляются. Тут помогут разогревающие гели, сауна, спортивный массаж. А вот боли в икроножных мышцах, мышцах бедер и ягодиц при ходьбе, особенно у курящих людей, могут быть первым симптомом облитерирующего атеросклероза – опасного заболевания, при котором артерии закупориваются атеросклеротическими бляшками.

Тянущие, ноющие боли в ногах днем и ночью часто указывают на заболевание поясничного отдела позвоночника, а боли в суставах ног при нагрузке и при движениях – на суставные патологии. Но отеки голеней, особенно к вечеру, когда ноги устали, – это признак венозной недостаточности. И сигнал, что нужно срочно обратиться к флебологу. Еще более грозный симптом – это резкий, выраженный отек ноги с сильной болью. Он может указывать на тромбоз глубоких вен, который порой заканчивается трагически.

– Какими проблемами главным образом занимаются флебологи?

– Флебология – это раздел медицины, изучающий венозную систему человека и ее патологии. К нам обращаются с жалобами на тяжесть и усталость в голенях к вечеру, судороги, отеки ног, но женщин больше всего волнуют расширенные поверхностные вены на ногах и синие венозные сеточки. Все это – проявления варикозной болезни, самой распространенной патологии вен нижних конечностей, и ее следствия – хронической венозной недостаточности.

Это заболевание в той или иной степени касается 75% всего трудоспособного населения. Но, как правило, патологией вен нижних конечностей страдают прежде всего люди, ведущие малоподвижный образ жизни, у которых есть наследственная предрасположенность к варикозной болезни.

– У мужчин тоже бывает варикозная болезнь?

– Да, конечно, мужчины тоже страдают этой патологией, но у женщин патология вен нижних конечностей случается намного чаще. Это связано с наличием женских половых гормонов, которые влияют на венозную стенку, и репродуктивной функцией женщины – беременностью и родами. Состояние беременности увеличивает риск развитии варикозной болезни, а если она уже есть, то ее осложнений. Прием гормональных контрацептивов и избыточный вес также являются предрасполагающими факторами. К тому же женщины у нас – народ терпеливый, многие из них просто не обращают внимания на появившиеся расширенные вены и тяжесть в ногах после работы.

– К чему приводит такое невнимание к состоянию своих ног?

– Длительно существующая венозная недостаточность может привести к гиперпигментации (появлению коричневых пятнышек) или уплотнению кожи и подкожной клетчатки, а при запущенных формах варикозной болезни – к трофическим язвам голеней. Очень частый симптом – варикозно расширенные вены, которые порой начинаются с маленьких венозных сеточек, потом их контуры становятся все более заметными, пока не превратятся на запущенных стадиях в выраженные конгломераты вен.

Еще учтите, что в варикозно расширенных венах поток крови не ровный и плавный, а бурлящий, с завихрениями (турбулентный), что само по себе может привести к тромбозам и тромбофлебитам. А тромбы в венах нижних конечностей – это прямая угроза тромбоэмболии легочной артерии, когда тромбы отрываются и улетают из вен наверх, через сердце в легкие. В большинстве случаев это приводит к летальному исходу. Вот почему так важно при варикозной болезни своевременно обратиться к врачу-флебологу.

– Какова в этом случае задача флеболога?

– Прежде всего, он объяснит человеку, что в отчаяние впадать не надо, а просто пришла пора помочь своим ногам, чтобы жить полноценной жизнью долгие годы. При наличии любых дискомфортных ощущений в ногах, варикозных вен, болей, отеков флеболог, дополнительно к осмотру, назначит ультразвуковое дуплексное сканирование сосудов нижних конечностей пациента. Это необходимо для исключения тех или иных патологий и назначения своевременного лечения.

– Что такое дуплексное сканирование?

– Это разновидность УЗИ, позволяющая оценить характер кровотока в венах. На экране мы наблюдаем цветную карту кровотока – артерии и вены. На карте видно, в какую сторону движется кровь, и это позволяет детально исследовать работу клапанного аппарата вен, выявить в каких венах, глубоких или поверхностных, есть нарушения, исключить тромбоз. После обследования врач подбирает индивидуальную схему лечения. На сегодняшний день метод дуплексного сканирования является «золотым стандартом» для флебологии – он наиболее информативен для диагностики заболеваний вен нижних конечностей.

– А как вы отличаете венозные сосуды от артериальных?

наших ног



– Они по цвету разные. На экране артерии окрашиваются в красный цвет, а вены – в синий. Можно оценить стенку вены – смыкается ли она или нет, не началось ли там тромбообразование, ведь тромбозы – грозное осложнение варикозной болезни.

При необходимости проводится также лабораторная диагностика активности свертывающей системы крови, биохимических, клинических параметров крови и мочи, уровня гормонов крови. Нередко для подтверждения сопутствующих патологий привлекаются и врачи других медицинских специальностей: неврологи, дерматологи, гинекологи, хирурги, травматологи и др.

– Можно ли как-то предупредить варикозную болезнь?

– Можно, если выполнять настойчивые желания своего организма. Во-первых, он хочет, чтобы мы как можно больше двигались, занимались посильным спортом, много ходили, заставляя сокращаться наши икроножные мышцы. Ведь для того чтобы кровь поднималась от ног к сердцу, одних усилий венозных клапанов недостаточно. Организм хочет также, чтобы мы больше отдыхали определенным образом: после работы, придя домой, клали ноги на возвышение, на подушку, чтобы облегчить отток крови от них. Отдых, бассейн и спорт – это лучшая профилактика варикозной болезни со всеми ее осложнениями.

– Полезно ли стоять на голове, ногами кверху?

– Полезно, если делать это без фанатизма, не переусердствовать. В качестве профилактики советую пить побольше воды, чтобы кровь была жидкой, есть как можно больше свежих овощей и сочных фруктов, избегать длительного сидения и стояния. А если вы вынуждены долго стоять или сидеть, все время перекатывайтесь с носков на пятки и обратно, почаще вставайте и выпрямляйтесь – длительные статические нагрузки очень вредны. Как, впрочем, и тяжелая атлетика.

– Как лечат варикоз?

– Существуют безоперационные и оперативные виды лечения варикозной болезни. Показания и противопоказания к ним выявляются врачом на приеме, по результатам диагностического обследования. На ранних стадиях заболевания, скорее всего, можно будет ограничиться приемом венотоников, различных мазей, гелей и обязательно компрессионного трикотажа профилактического класса. Для уменьшения отеков ног используют также лимфодренажный массаж, магнито-лазерную терапию.

– Что такое венотоники?

– Это вещества, улучшающие тонус стенок венозных сосудов. Мы предпочитаем натуральные препараты: экстракт косточки дикого апельсина и экстракт виноградных листьев. Особенно хорошо они работают вместе – помогают при выраженных отеках.

Но я продолжаю про методы лечения. Если у пациента образовались венозные сеточки или умеренно расширены стволы подкожных вен, а клапанной недостаточности еще нет, часто применяется склеротерапия.

– В чем суть этого метода?

– Склеротерапия – это введение в просвет варикозной вены специального вещества – детергента, который «пломбирует» вену изнутри, склеивая варикозные притоки и стволы подкожных вен. В результате прогрессирование заболевания в этих венах прекращается, и с течением времени выключенная из кровотока вена превращается в тяж из соединительной ткани и рассасывается.

Склеротерапию назначают строго индивидуально (к ней есть противопоказания) и проводят под контролем ультразвукового исследования. После нее необходимо носить медицинский компрессионный трикотаж.

– А что делать, когда вены настолько расширены, что уже не выполняют свою функцию?

– Когда исследование показало, что клапаны стволов подкожных вен уже несостоятельны, а просвет вен очень заметно расширен, необходимо оперативное лечение. В ряде случаев операция по удалению варикозно расширенных вен – единственный радикальный способ лечения данной патологии. Но, к сожалению, этот метод сопряжен с рядом стрессовых состояний для организма человека. Это анестезия, нарушение целостности кожных покровов – делаются хотя и маленькие, но все же разрезы на коже. Операцию делают в стационаре, а после выписки пациентам еще требуется довольно длительный реабилитационный период – до 1 месяца.

– Стоит ли, на ваш взгляд, применять гирудотерапию?

– При варикозной болезни к гирудотерапии следует подходить с осторожностью. В частности, при затрудненном венозном оттоке от нижних конечностей любая травма голеней может привести к появлению длительно незаживающих ран, трофических язв. Поэтому постановка пиявок на ноги при венозной недостаточности может принести больше вреда, чем пользы.

Однако при заболеваниях вен нижних конечностей возможна постановка пиявок на область крестца. Гирудин, содержащийся в слюне пиявок, благоприятно влияет на обмен веществ, оказывает разжижающее кровь действие.

– Какой совет вы бы хотели дать нашим читателям на прощание?

– Совет очень простой: не все свои проблемы надо пытаться решить самостоятельно. Своевременное обращение к хорошему специалисту поможет вам сохранить ноги здоровыми и красивыми и предотвратить развитие варикозной болезни и венозной недостаточности.

Беседовал Александр ГЕРЦ



На вопросы отвечает психолог Галина Ивановна Вишнева

Учитесь говорить «нет»

Если меня о чем-то просят, каждый раз боюсь обидеть человека отказом. Но вот что получается: свои дела постоянно откладываются на потом. Коллеги уверены, что всегда могут на мне «выехать». Как быть?

Наталья Лобанова, г. Ижевск

Всегда выполнять чьи-то поручения, когда своих дел полно; ездить с подружкой по магазинам, хотя некогда и не хочется; искать по всему городу подарок для дальнего родственника, которого вы видели раз в жизни, но мама очень просила... Похоже, все это про вас, уважаемая Наталья. Есть такой тип людей, которые просто не умеют отказывать. Но если уж вы сами недовольны положением вещей, то попытайтесь себя изменить! Как вы считаете, почему вы, чаще всего не задумываясь, сразу бросаетесь выполнять просьбы? Я так думаю, вам хочется стать хорошей для всех, поскольку вы не уверены в себе и в том, что вас будут ценить, уважать, любить, даже если скажете нет. Так вот, Наталья, если вы хотите заслужить уважение окружающих, не лишним будет периодически проявлять твердость характера. Понятно, что само по себе такое умение не появится, поэтому надо учиться. И дело только за вами, было бы желание!

Встаньте перед зеркалом и скажите: «Нет». Повторяйте столько раз, сколько нужно, пока не исчезнут виноватые интонации. Следите и за тем, чтобы ответ не звучал грубо, ведь вы просто сообщаете свое решение. В первое время можете использовать несколько фраз, объясняющих ваш отказ. Например: «Мне приятно ваше доверие, но я думаю, что лучше это дело получится у Сидорова». Или: «Сожалею, но сегодня у меня очень много своих дел». Потом вы должны научиться говорить просто нет. Спокойно и уверенно, безо всяких оправданий.

Уверена, что у вас получится!

Жизнь с оглядкой на других

Не живу своей жизнью, а только оглядываюсь на других: что обо мне подумают? Стоит кому-то посмотреть в мою сторону – сразу впадаю в панику: вот сейчас начнут меня обсуждать! Скоро семью заводить надо будет, а я все не могу справиться с такими глупыми проблемами...

Наталия, 21 год, г. Павлов Посад

Дорогая Наталия, мы живем среди людей, и у каждого человека есть свои желания, мнения, с которыми, разумеется, приходится считаться. Но вы не должны постоянно всем угождать, да и невозможно стать хорошей для всех! Ведь люди такие разные, а жизнь многообразна, и среди этого многообразия можно легко потерять себя. Что же делать?

- Надо твердо знать: кто вы? Какая вы, чего хотите? Ответьте на данные вопросы и каждый день хвалите себя за качества, которыми гордитесь.
- Избавляйтесь от непривлекательных для вас качеств и развивайте новые. В ваших силах стать такой, какой вы сами хотите себя видеть! Пробуйте, экспериментируйте, ищите себя, пока не добьетесь успехов.
- Запомните, что мы не можем заставить других что-то думать или не думать про нас. Ну, допустим, о вас подумают плохо. Но ведь критерии у всех разные, поэтому главное – соответствовать собственным!
- В те моменты, когда вы чувствуете приближение паники, сделайте несколько длинных выдохов (длиннее вдохов) и скажите себе: «Стоп! Все хорошо! На меня просто смотрят – так же, как и я смотрю на них».

Став уверенной в себе и зная, чего хотите, вы сможете смело двигаться вперед по жизненной дороге.

Как справиться с волнением?

Когда я волнуюсь, у меня начинает болеть живот и появляется тошнота. Почему так происходит? Можно ли это устранить?

Евгения Осипова, г. Калуга

Перед важными событиями мы начинаем волноваться, и в организме вырабатываются гормоны стресса. С одной стороны, это нужно для того, чтобы в случае опасности мы были готовы обороняться или убегать; поэтому активизируется кровообращение в крупных мышцах (руки, ноги, пресс, спина). С другой стороны, это может негативно сказаться на работе внутренних органов (например, пищеварительной системы), кровообращение которых ухудшается. В результате возникает ощущение, что «сосет под ложечкой», появляются спазмы мышечных стенок желудка, боль в животе и тошнота. Чтобы избавиться от этих симптомов, поработайте над волнением:

- Мысленно подготовьтесь к предстоящим событиям. Представьте, как все будет происходить. Рассмотрите как лучший для вас вариант (как бы вы хотели, чтобы все было), так и худший. Как в каждом из этих случаев вы будете себя вести?
- Если это возможно, поговорите с теми, кто уже оказывался в таких ситуациях. Разговор с ними даст вам понять, что ваше беспокойство преувеличено.
- Заранее не думайте о боли от волнения. То, что у вас раньше болел живот из-за беспокойства, вовсе не означает, что в этот раз он тоже будет болеть.
- Закройте глаза и мысленно посмотрите внутрь своего тела. Делайте глубокие вдохи и полные выдохи. Сосредоточьтесь на дыхании и ощущении спокойствия.

ЛЕЧУ КАШЕЛЬ ЯБЛОКАМИ

Часто после простуды остается сухой кашель. Видимо, еще и потому, что я много лет курил, не мог избавиться от вредной привычки. В последние 3 года не курю, но все равно кашляю.

Хорошо, что свекровь научила лечиться тем, что есть под руками. А под руками у меня всегда яблоки. Яблочная кожура – отлично средство от сухого кашля.

Надо взять 1 ст. л. измельченной яблочной кожуры, залить 1 стаканом крутого кипятка и дать настояться минут 40. Пить по половине стакана не реже 5–6 раз в день до еды до тех пор, пока кашель не исчезнет.

Побочных действий у такого лекарства нет. Можно приготовить его сразу побольше. Помогает от кашля и отвар.

Возьмите 3 яблока, нарежьте вместе с кожурой, залейте 1 л воды и прокипятите 15 минут. Пейте по 1 стакану 3 раза в день так же, до еды, и будьте здоровы.

Александров Василий Александрович, Краснодарский край, г. Крымск

ЛУК ВЫРУЧИТ ПРИ ДИАБЕТЕ

Лет 5 назад мне поставили диагноз диабет II типа. В первое время паниковала, всего боялась. Но постепенно научилась понижать сахар в крови и держать его под контролем при помощи домашних средств.

На самом деле не так уж мало продуктов, которые полезны при диабете. Вот, например, черная редька и ее сок. Но редьку я переношу плохо, желудок на нее остро реагирует. Зато печеный лук люблю и переношу хорошо. А он тоже снижает сахар в крови. Для лечения на день понадобится 6 луковиц, лучше белых и небольших, примерно с куриное яйцо.

Запеките луковицы в духовке до мягкости и съедайте по 2 штуки 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Курс может быть около 2 недель или короче. Все зависти от стабильности показателей сахара.

Лук можно использовать и как средство экстренной помощи, если вы съели что-нибудь из запретного списка. Маленькая тонкость: если любите лук с горчинкой, пеките его до того момента, пока он не станет мягким. А если любите лук со сладковатым привкусом, то запекайте подольше.

Коркина Анна Михайловна, г. Воронеж

ЛУЧШИЙ ЛЕКАРЬ – ЧЕСНОК

Сын пришел из армии с большой проблемой. Кожа на плечах, лице, груди почти постоянно была покрыта мелкими гнойничками. Я сначала думала, что от пыли.

Даже баня не помогла. Хотя банька у нас своя, можно париться хоть каждый день. Второе, что пришло мне в голову, – авитаминоз, несбалансированное питание. Старалась кормить сына разнообразно, каждый день давала ему овощи, фрукты и все самое свежее. Постепенно дело пошло на поправку. Однако самыми стойкими, как назло, оказались гнойнички на лице и шее. Вот тогда и пригодились старинные народные рецепты. Лечила сына чесноком.

Надо взять 2 ст. л. кашицы из чеснока и размешать в 8 ст. л. спирта. Смесь накладывать равномерно на гнойничковые поражения кожи. Сверху наложить двух-трехслойную марлю и перевязать. Делать так 2–3 раза в день до полного выздоровления.

Смесь хорошо подсушивает кожу и помогает раскрыть поры, предохраняя их от инфекционного заражения. Очень быстро гнойнички подсохли, но на всякий случай по вечерам сын часто умывается чесночной водой.

Чтобы ее приготовить, головку раздавленного чеснока надо залить 1 л кипятка. Настаивать, пока не остынет, и процедить.

Для закрепления результата мы используем также противовоспалительную аптечную мазь. После чеснока и она стала помогать, а поначалу толку не было.

Игнатьева Светлана Андреевна, Свердловская обл., г. Сухой Лог

ЧЕМ ПОМОЧЬ БОЛЬНЫМ НОГАМ?

Варикозное расширение вен на ногах – это беда. Особенно в таком возрасте, когда операцию на венах уже и не предлагают, то есть после 60 лет.

Приходится выкручиваться самостоятельно. Самое главное – помнить, что кровь должна быть достаточно жидкой. Для этого можно несколько раз в год ставить пиявки, если есть возможность. Если же такой возможности нет, советую курсами пить отвар ивовой коры. Она разжижает кровь и устраняет воспаление.

Залейте 0, 5 л кипятка 1 ст. л. измельченной коры и поставьте на водяную баню на 30 минут. Потом дайте остыть, процедите и пейте по 1/3 стакана 2 раза в день в течение 2 недель.

Когда в ногах появляется боль, я делаю еще компрессы с лимоном. Режу вымытый лимон на кружочки и обкладываю ими больные вены. Сверху покрываю компрессной бумагой и закрепляю бинтом. В течение дня можно несколько раз менять лимонные компрессы. Но зачастую и одного хватает, чтобы снять боль.

Если боль терпима, использую для компрессов и капустные листья. Заранее их вымачиваю в оливковом масле в течение часа. Потом слегка присыпаю солью и сбрызгиваю лимонным соком. Далее – как обычно: приложить, покрыть пленкой или бумагой и закрепить компресс. Можно оставить его на ночь.

Медвецкая Антонина Ивановна, г. Шлиссельбург